

د. محمد طه



# بطعم الفلا منكو

الرواق للنشر والتوزيع

## لأ.. بطعم الفلامنكو

د. محمد طه

الطبعة الأولى ..... يناير 2019

الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: محمد حمدي أبو السعود

رقم الإيداع: 2018/22341

الترقيم الدولي: 1 - 048 - 824 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع محفوظة

186 عمارات امتداد رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

هاتف: 0220812006

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing



للنشر والتوزيع

ع  
لا  
بطعم  
الفلا منكو

د. محمد طه

الرواق للنشر والتوزيع

# المحتويات

|         |             |
|---------|-------------|
| ١٣..... | إهداء       |
| ١٥..... | شكر وامتنان |
| ١٧..... | مقدمة       |

## الباب الأول

### واحد صحيح

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| ٢٣.....  |                               |
| ٢٥.....  | ١ - قصة شعر (حياة)            |
| ٣٣.....  | ٢ - ثمن الوعي                 |
| ٤٠.....  | ٣ - إنتي جاية تشتغلي إيه؟     |
| ٤٧.....  | ٤ - الكومفورت زون             |
| ٥١.....  | ٥ - الولاء الخفي              |
| ٦٢.....  | ٦ - صباح الخير: أنا إنسان طيب |
| ٦٧.....  | ٧ - يو دونت هاف تو بي سو نايس |
| ٧٠.....  | ٨ - بر الوالدين.. وبر الأبناء |
| ٧٨.....  | ٩ - ماتتجوزوش.. ماتخلفوش      |
| ٨٦.....  | ١٠ - لأ.. بطعم الفلامنكو      |
| ٩٦.....  | ١١ - الاستقلال.. والاستغناء   |
| ١٠٠..... | ١٢ - ده أنا.. وأنا مش عار     |
| ١١٣..... | ١٣ - جذور القلب               |
| ١٢٧..... | ١٤ - مَرَايا الروح            |

- ١٥ - حكاية (سالي) و(آن) ..... ١٣٥
- ١٦ - القيامة النفسية ..... ١٣٩
- ١٧ - واحد صحيح ..... ١٤٤
- ١٨ - أنت عبقرى ..... ١٦١
- ١٩ - هنا ودلوقت ..... ١٦٦
- ٢٠ - وفيك انطوى العالم الأكبر ..... ١٧١

## الباب الثاني

### ألعاب نفسية

- ٢٠١
- ٠ - لعبة (ماهاش حل) ..... ٢٠٦
- ١ - لعبة (القرب والبعد) ..... ٢١٠
- ٢ - لعبة (الحبيب الشبح) ..... ٢١٣
- ٣ - لعبة (الحب المستحيل) ..... ٢١٧
- ٤ - لعبة (أمل حياتي) ..... ٢٢٢
- ٥ - لعبة (مين هيمسك الكونترول؟) ..... ٢٢٥
- ٦ - لعبة (خُد وخُد) ..... ٢٢٨
- ٧ - لعبة (زعلان بيني وبين نفسي) ..... ٢٣١
- ٨ - لعبة (اتغير بس خليك زي ما انت) ..... ٢٣٤
- ٩ - لعبة (أنا اتغيرت أهو) ..... ٢٤١
- ١٠ - لعبة (الطلاق اللي اسمه جواز) ..... ٢٤٤
- ١١ - لعبة (السرسوب) ..... ٢٤٧
- ١٢ - لعبة (لَمَّا) ..... ٢٥٠
- ١٣ - لعبة (أنا مش لاعب) ..... ٢٥٣

- ٢٥٧..... ١٤ - لعبة (قلب الترابيزة)
- ٢٦٣..... ١٥ - لعبة (الساخرون في الأرض)

### الباب الثالث

#### الطريق إلى نفسك

- ٢٦٧.....
- ٢٧٢..... ١ - أنا موجود
- ٢٨٠..... ٢ - أنا محتاج
- ٢٩٥..... ٣ - أنا عايز
- ٣٠٥..... ٤ - من حقي
- ٣١٣..... ٥ - أنا قررت

د. مُحَمَّد طَه صِدِّيق

استشاري وأستاذ م الطبِّ النَّفسي

كلية الطب - جامعة المنيا - مصر

نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي (سابقاً)

زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباء النفسيين

عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي

عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كُلُّ ما هو مكتوبٌ في هذا الكتاب، هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورؤى شخصية بحثة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتية الخاصة (كإنسان)، وعلى خبرتي العلمية والتعليمية والعلاجية المتواضعة (كطبيب نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي).

كُلُّ كلمةٍ هنا تحملُ الخطأ والصَّواب، وتخضعُ للنقد والتفنيد، ويُؤخذ منها ويُرد عليها. وليس لها أيُّ هدفٍ سوى نشر التوعية النفسية، باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدرُ المستطاع.

مُحمَّد طه



## إهداء..

إلى روح أخي وزميلي د. أحمد علي فؤاد.

عرفتك أكثر.. بعد رحيلك.

## شكر وامتنان

شكري الأول للأستاذة هالة البشبيشي والأستاذ شريف الليثي..  
التي أخذوا المخاطرة من أربع سنين، وقرروا إنهم ينشروا لواحد غير  
معروف؛ يكتب طب نفسي بالعامية المصرية.. لولا هم ماكتوش  
عرفتوني ولا سمعتو عني.. أدعو لها الآن بكل توفيق ونجاح..  
يستحقوه عن جدارة.

امتناني لا ينتهي ليكم، القراء والمتابعين الكرام، أنتم الأصل،  
وأصحاب الفضل، ووجهة الرحلة.

عميق العرفان لزوجتي الغالية، التي مابخلتش عليا بوقتها، ولا  
مجهودها، ولا أفكارها واقتراحاتها المثمرة والمبدعة جدًا، والتي أضافت  
إلى كل صفحة في هذا الكتاب رحيقًا خاصًا وحسًا مختلفًا.

كل حبي لكريم وسلمى، أولادي الشجعان.. التي روحهم الطيبة،  
وأنفاسهم العطرة، موجودة في كل كلمة وكل حرف وكل خطوة في  
من حياتي.

كل الشكر لزمايلي، وأساتذتي في قسم الطب النفسي بكلية الطب -  
جامعة المنيا.. التي يشجعوني، ويسندوني، ويتحملوا تقصيري.

وما فيش أي كلام، ولا أي وصف، يقدر يوقّي أبي الروحي  
وأستاذي الغالي د. رفعت محفوظ حقه؛ فهو المؤلف الحقيقي لكل ما  
أكتب، والصاحب الأصل لكل ما أعلم، والمستحقّ الأولى للشهرة  
والانتشار.. لكنه يؤثر البعد عن الأضواء، والعمل في صمت، ونقل  
الرسالة من خلال تلاميذه، وأبنائه، ومرضاه.

وأخيرًا.. أبي رحمة الله عليه، المعنى المتجسد للإيثار.  
وأمي.. أطال الله في عمرها، الصورة الحية للعطاء.

رينا يديم بيني وبينكم جميعًا الحب والود والمعروف.

محمد طه

## مقدمة

التغيير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك.  
إنك تظل حاجة تعودت عليها، بعد ما أصبحت جزء منك ومن وجودك.  
إنك تحرك شيء ثابت ومستقر جواك، بعد سنين من الجمود، وعمر من التيسر.  
إنك تقرر تبقى نفسك، رغم كل الجهود والضغط من اللي حواليك  
إنك تبقى حد تافي.

والتغيير الحقيقي، يكون معاه صعوبتين..

الصعوبة الأولى: إنك هتكون عامل زي الطفل المولود جديد..  
تخرج للحياة ومعاك كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص . بتتعرف  
على نفسك، وعلى الناس كأنك بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات  
حديدة، وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو كانت مُحِشَّة، أو مهجورة.

الصعوبة الثانية: هي إن التغيير ليه تمن، والتمن ده ممكن يكون غالي  
جداً.

التمن ممكن يكون ألم في النَّفس، ووجع في الروح.  
ممكن يكون بُعد، أو هجر، أو - أحياناً - انفصال.  
ممكن يكون استقلال، أو تحلي، أو حتى استغناء

التغيير مكلف، وتكلفته قد تكون باهظة.

التغيير مخاطرة.. محسوبة وغير محسوبة.

التعبير يشبه المشي على الصراط.. أن تجتاز الجحيم، لتصل إلى جنة نفسك العامة.

وعلى هذا الصراط، وفي هذه الرحلة.. هتعدّي بمحطات مهمة وفارقة جدًا.

محطة إبك تخرج عن البص القديم الموروث المتهاك.. الي كتبه حد عيرك، وأصبح مش مناسب ليك.. وده الي عملناه في كتاب (الخروج عن النص).

ومحطة إنك تكتشف كل العلاقات الخطرة الي في حينك، وتعالجها أو تهيبها فورًا وده الي شفناه في كتاب (علاقات خطرة) وتلات محطات كمان، هيقدمهم لك الكتاب ده.

الكتاب مقسم إلى ثلاثة أبواب، كل باب فيهم بمثابة كتاب مستقل، ومحطة منفصلة.

الباب الأول هيوريك بعض صور التغيير، وهيعرض لك بعض طُرقه وأساليبه.. زي إبك تسأل نفسك «هو انا في البيت ده بشتغل إيه؟»، وإنك تخرج من «الكومفورت زون - منطقة الراحة»، الي انت ساحن نفسك فيها، وانك تشوف إنت عندك «ولاء خفي» لمن وليه.. وانك تصدق إنك إنسان طيب، بالرغم من كل حاجة.. وان ده في الوقت نفسه - مش معناه إنك تبقى ساذج أو متهاون في حق نفسك.

الباب ده هيوضح لك إيه هو «البر الحقيقي» بالوالدين، وهيعلمك ازاي تقول: «لا»، الي تكبرك وتوصل رسالة إيجابية للي قدامك.. هيمرّق لك بين «الاستقلال» و«الاستغناء».. وهيخليك تقول بأعلى صوتك: «ده أنا.. وأنا مش عار».

هيوريك اراي تزرع جذور الناس في قلبك.. وازاي تشوفهم وتحسهم  
بمرايات روحك.

هيعرفك على أجزاء نفسك، ويكشف لك أوجه شخصيتك، وبصالحك  
عليهم كلهم.

وهيصحبك أخيراً في رحلة ممتعة عبر مستويات وعيك، وطبقات  
وجودك؛ علشان تكتشف إن العالم كله حته منك، وإن الكون كله  
مطوي داخلك، وإيك بكل دول (واحد صحيح).

وطعاً مش هينفع تبقى (واحد صحيح) من غير ما تعرف كويس  
إيه هي (الألعاب النفسية) اللي ممكن تكون بتلعبها، أو حد غيرك  
بتلعبها معاك، وفي الآخر تطلع منها حيران.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا للف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي  
اللي بتخلينا ننسى نفسنا في علاقة أخرى، وهي اللي بتحلي (العلاقات  
الخطرة) خطرة فعلاً.

علشان كده الباب الثاني من الكتاب، بيعرض لك بالتفصيل عدد  
كبير من الألعاب النفسية، اللي بتلعب في كتير من العلاقات والظروف  
والمواقف، واللي بتنتهي دايمًا بالفشل والإحباط.

الباب ده هيعرفك يعني إيه ألعاب نفسية، وهيساعدك إنك  
تكتشفها، وهيقول لك إزاي تنهيهها أو توقفها أو تخرج منها.

وعلشان أجاب على السؤال المتكرر بأكثر من صيغة: «هنعمل إيه  
دلوقت؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة، الحل إيه بقى؟». «إنت سلطت  
الضوء على العقد والكلاكيك، قول لنا نحل ده كله اراي؟». أنا خصصت  
الباب الثالث من هذا الكتاب لعمل خارطة طريق نفسية، مكونة من  
أربع خطوات، هتساور لك على بعض المعالم، وتوضح لك بعض الإشارات،  
اللي ممكن تساعدك في الوصول إلى حل من داخلك، والعثور على إجابة  
خاصة بك، واتخاذ القرار المناسب، في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة.

مش بس كده، الباب ده فيه أمثلة من حياتك، و نماذج من علاقاتك،  
و تمرينات نفسية مهمة، تقدر تعرف بيها احتياجاتك، وتكتشف عن  
طريقها مخاوفك، وتصديق بيها حقوقك، وتأخذ من خلالها قراراتك  
الجديدة.

كما ذكرت.. الكتاب ده في الحقيقة، عبارة عن ثلاث كتب مدمجة في  
بعضها.. محتواها العلمي دسم ومكثف للغاية.. رغم إنها مكتوبة بلغة  
سهلة، ومفردات بسيطة.. كأني فعلا قاعد باتكلم معاك. نصيحتي إنك  
تقراه على مهل، ويجرعات مناسبة، دون تعجل، أو حماس زائد.

انتظرت ستين كاملتين قبل ما انشر هذا الكتاب، علشان الخفر  
في النفس البشرية ليه احترام، والتوغل في أعماقها ليه قدسية، ومن حق  
القراء هذنة نفسية مناسبة لالتقاط الأنفاس، واستعادة التوازن، بعد  
جرعة (لحروج عن النص)، و(علاقات خطيرة) الثقيلة، اللي كانت  
محتاجة وقت علشان تبلع وتهضم وتفيد، وتتحول إلى تصرفات  
وسلوك يومي عند كل من تناولها.

الحكاية مش كلام بيكتب أو يُقرأ، دي عملية جراحية دقيقة، فيها  
نفوس بتتعى، وعبون بتفتح، وقلوب تتعلم البض من جديد..  
وأي توقيت غير مناسب، أو جرعة زائدة، ممكن يكون ضررهم أكثر  
من نفعهم.

لو حسيت في أي وقت إنك مخضوص، أو متلخبط.  
لو اتفاجأت برؤيا أرعجتك، أو اكتشفت اكتشاف حيرك.  
لو اتحركت حواك علامات استفهام أو استفسار أو استيضاح.  
لا تتردد في إنك تقعد مع طبيب نفسي متخصص، يسمعك،  
 ويفهمك، ويقدملك يد المساعدة.

الكتاب ده عن التغيير، عن خطواته، وعن تمه.  
عن العلاقات.. أولها، وآخرها.  
عن الحب، والكراهة.  
عن القرب، والبعد.  
عن الوحدة، والونس.

الكتاب ده عن احتياجاتك، ومخاوفك، وحقوقك النفسية.  
عن قراراتك اللي أخذتها زمان.  
وقراراتك اللي هتاخذها دلوقت.

الكتاب ده هينقلك بهدوء وثقة، من مرحلة (الحبو) خارج النص..  
(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..  
إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع وباهر..

كأنك راقص فلامنكو محترف..  
يرقص فوق آلامه، ويزلزل القلوب قدام عينيه.  
يعلمن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبذبة عالية مدوية من  
قدميه.

يرفع عنقه نحو السماء، ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق  
الأرض.

قرب..  
هات إيدك..  
وجهم قلبك وعقلك وروحك..  
لتقابل نفسك .  
كما لم تعرفها من قبل.

الباب الأول  
واحد صحيح



## قصة شعر (حياة)

- ١ -

- أنا قصيت شعري يا دكتور.
- آه يعني عملتي قصة جديدة ماثي، كويس.
- لا يا دكتور.. أنا حُشيت شعري.. قصيته خالص.
- خالص؟ يعني ريرو؟ ما نقاش فيه شعر؟
- آه... بالظبط كده.

طبعاً أول ما تبادلر لدهي بعد ما سمعت الكلمتين دول من (حياة)،  
وده مش اسمها الحقيقي، هو إنها عملت ما تسميه في كتب الطب النفسي  
(سلوك مُشوّه للنفس Self mutilating Behavior). وده بيكون وراه أسباب  
كثيرة، ومعاوي أكثر، ري الإحباط، أو العصب، أو الانتقام. بس بدل ما  
يتم توجيهه لمصدره الأصلي (شخص أو أشخاص آخرين)، يتم توجيهه  
لصاحبه، يعني بدل ما تؤذي حد، تؤذي نفسها.. بدل ما توجع حد،  
توجع نفسها.. بدل ما تشوه حد، تشوه نفسها.

لكن في الحقيقة اللي حصل في باقي الجلسة، كان على غير توقعي تمامًا، وعلى غير توقع اللي كُتِب كتاب الطب النفسي نفسه.

نتكلم الأول عن علاقة البنت بشعرها، وعلاقة الولد بشعره..  
وبعدين أقول لك اللي حصل في باقي الجلسة.

## -٢-

علاقة البنت بشعرها علاقة معقدة ومركبة جدًا، رعم إنها قد تبدو غير ذلك، وده مالهوش دعوة بكونها محبة أو غير محبة.. أنا باتكلم هيا عن علاقتها بشعرها، اللي هو جزء منها ومن جسمها

الانطباع السائد والأشهر، هو إن شعر البنت هو أحد مظاهر أنوثتها.. وحبها ليه واعتزازها بيه بيعكس بشكل كبير حبها لأنوثتها واعتزازها بيها.. بس ده مش كل حاجة.

قصة شعر البنت ليه معنى، طبيعة شعرها وتعيرها مع حالتها النفسية ليه معنى، أمراض وأعراض الشعر ليه معنى.. وما يُمثله الشعر بالنسبة لصاحبه قد لا يخطر على عقل بشر.

شعر البنت بيكون أحيانًا زي المراية اللي بتعكس علاقتها بنفسها، يعني لما تكون متصايقة من نفسها، أو كارهها، شعرها يقصف أو يقشر.. لما تكون غضبانة، محبطة، مكتئبة.. شعرها يدبل وينكمش ويفقد بريقه.. ولما تبقي منشرحة ومقبلة وعندها أمل.. شعرها يطاوعها ويلين في إيديها ويكتسي بلمعان الحياة.

البست لما تحب نفسها، ينتهم شعرها وتراعيه، كأنه طفلها المدلل..  
ولما تتأزم علاقتها به، وتبدأ تهمله، وتعامله كأنها رافضة وجوده..  
اعرف فوراً إنها رافضة وجودها هي شخصياً.

كثير من البنات لما تمر بفترة اكتئاب أو حُزن، تروح عند الكوافير  
«مس شعرها.. كأنها بتحاول تتخلص من كثافة الاكتئاب بالتخلص  
من كثافة شعرها وزي ما تكون بتغير مودها ومزاجها عن طريق تعيير  
شكلها.. وده ساعات ينفع فعلاً، علشان احنا حالتنا النفسية بتتغير  
أحياناً من الخارج للداخل.. والكوافير هنا بيعمل اللي ما يعرفش  
يعمله ألف طبيب نفسي.

ده غير العلاقة بين (الرهق) و(الشعر).. اللي هو زهقانة فتقص  
شعرها، أو زهقانة فتغير فورمته، أو زهقانة فتعاقب شعرها بإهماله.

وطبعاً هوس ننف الشعر Trichotillomania ده حكاية تاني  
والله.. ممكن تمثّل فيها كل شعرة حاجة بيتم استئصالها/ قتلها/  
الحلص منها، أو إيلاام النفس من خلالها.

### -٣-

دورة حياة البنت.. متوازية تماماً مع علاقتها بشعرها.. وكل مرحلة  
بها بيكون لشعرها دور، ووظيفة، ومعنى.

بتحس بقرىبا من أمها واهتمامها بيها، لما تسرح لها شعرها وتشكله  
زي ما هي عايزة.

ولما تحب تقول (لأ) وتشور وتعرض.. تغير التسريحة اللي مامتها  
عودتها عليها، بتسريحة غريبة شوية، أو شويتين.

ولما تحس إنها كبرت، وإنه من حقها تختلف وتختار وتقرر.. تعيد  
تشكيله من ثاني، مع تشكيل نفسها الجديدة.

لما تتجوز، بتحس في علاقتها بشعرها إنها ملكة متوحدة، مليانة أنوثة  
وجمال.

ولما تحمل وتختلف وهرموناتها تلعب بيها.. شعرها يلعب بيها هو  
كمان، وتتغير طبيعته زي ما بتتغير طبيعتها.

ومع أول شعرة بيضا تظهر في راسها. تختلف نبضات قلبها إلى  
الأبد.

- ٤ -

البيات بتغير قصّة شعرها، كأنها بتغير هويتها.

ما تستغرش..

قصّة شعر السنت بتعبّر في أوقات كثير.. فعلاً عن هويتها.

فيه قصّة متمرّدة.. فيه قصّة حادة قاطعة..

فيه قصّة مُتَقَصّة هاجمة.

« قَصَّةُ مَالِخَاشٍ مَلَامَحٍ وَلَا حُدُودٍ.. نَعْبُرُ عَنْ حَيْرَةٍ وَتِيهِ وَأَسْئَلُهُ،  
« قَصَّةُ غَاوِيَةٍ مَغْوِيَةٍ.. تَقْرِبُكَ وَتَبْعُدُكَ وَتَلْعَابُ بِكَ زِي تَلْعَابُهَا  
بِسَمَاتِ الْهَوَا.

« قَصَّةُ تَخْفِي جُزْءٍ كَبِيرٍ مِنْ وَجْهِ صَاحِبَتِهَا.. الِّي مَشَّ عَاوِزَةً  
« فِ الْعَالَمِ، وَلَا عَاوِزَةَ الْعَالَمِ يَشُوفُهَا..

« قَصَّةُ تَبْرُزُ وَجْهَ صَاحِبَتِهَا، كَأَنَّمَا بَتَتَحْدِي بِيهِ الدُّنْيَا كُلَّهَا.

« قَصَّةُ طِفْلَوِيَّةٍ، فِيهَا مِنْ طِفْلَوَةٍ صَاحِبَتِهَا وَقَرِيبُهَا مِنْهَا..

« قَصَّةُ عَجُورٍ حَزِينَةٍ، فِيهَا مِنْ حَرْنِ صَاحِبَتِهَا وَوَحْدَتِهَا.

« فِيهِ قَصَّةُ أَمِيرَةٍ حَاسَةِ جَمَالِهَا وَبِتَحِبُّهُ..

« قَصَّةُ فَتَاةٍ بَائِسَةٍ عَلَى حَافَةِ الْإِنْتِحَارِ.

« فِيهِ قَصَّةُ مَحَافِظَةٍ تَقْلِيدِيَّةٍ مُنَظَّمَةٍ مَرْتَبَةٍ، زِي الْوَسْوَاسِ الْقَهْرِيِّ..

« قَصَّةُ نَائِرَةٍ خَارِقَةٍ لِلْقَوَاعِدِ، زِي الشَّخْصِيَّةِ الْحَدِيدِيَّةِ.

« فِيهِ قَصَّةُ تَدْفِنِ الْأُنُوثَةِ، وَقَصَّةُ بَتَحْيِيهَا وَتَرْوِيهَا وَتَرْهَرُّهَا.

« فِيهِ قَصَّةُ مَعَاهَا قَرَارٌ بِالْحَيَاةِ، وَقَصَّةُ مَعَاهَا قَرَارٌ بِالْمَوْتِ.

الشعر نفسه، كجزء من الجسم، سواء عند الولد أو عند البنت ممكن يمثل حاجات كثير جدًا.

ممكن يمثل علاقته بأبوه، أو علاقتها بأمها.. نفس القصة، نفس التسمية، نفس سن الصلح أحيانًا.

تغيير شكل وطول الشعر ممكن يمثل رغبة في التفرد والخصوصية.. بعيدًا عن سلسال الآباء والأمهات والأجداد والجذات، كل ما نقلوه وورثوه للابن أو الابنة، ممكن يكون (حروج عن النص).

وصبغ الشعر قد يعني الخوف من الموت، وخداع النفس والمرأة بصغر السن.

إطلاق الشعر وتطويله وعدم قصه لفترة طويلة، قد يعني الرعمة في الحرية والانطلاق، أو التمرد ورفض المؤلف أو أحيانًا الكسل والإهمال والرغبة في الانفصال عن الواقع.

الاهتمام الرائد بالشعر ربما يشي بنرجسية زائدة، أو العكس تمامًا.. ضعف شديد في الثقة بالنفس.

وحلق الشعر عند الإحرام، رمز للتخلص من الذنوب واجترار الخطايا من جدورها، وفتح صفحة جديدة مع نفسا ومع خالقها.

هذا ما كتبه (حياة)، في درس جديد من دروس علم النفس،  
«صل باهر في كتاب الطب النفسي، القائم كله على وصف المرضى  
اشاعرهم واعتمالات أنفسهم وحركة عوالمهم الداخلية:

«النهارده قررت يا (حياة) إني أحلق شعرك..  
يعني أقص عنك أيام من الاستغلال والبكا والخرقة والوجع..  
أنا مسؤولة عنك يا (حياة).  
أنا قررت أعالج شعري بإي أقصه من أوله، وأبدأ الحكاية من  
الأمور.

وأبدأ أرعى الجدور واحد واحد.  
أبدأ أوصل لكل جذر من شعري (حب) مش (إحساس بالذنب).  
أنا قررت أكون موجودة.  
قررت ما اسمحش لأي حد، ولا حتى لنفسي، إني أعيش حاجة  
أقل من اللي أستاهلها.  
أنا محتاجة أصدق وأعيش وأشوف وأمارس، إني أستاهل أتشاف  
وأقبل وأحترم.  
أنا هأبدأ أسكن جسمي من ثاني.  
It is my space».

اللي بتوصفه (حياة) مش غضب ولا اكتئاب ولا انتقام.. حياة بتوصف  
عملية تحول نفسي واصله لأعمق طبقات وجودها.. انتقال حقيقي من  
«وقف هو أقرب للموت والفناء.. إلى موقف هو أقرب للحياة والبقاء..  
إعلان صادم عن حقها في الوجود.. صرخة عالية في وجه كل من آذاها  
وشوهها وحاول كسرها.

الشعرة التي تنبت بعد قصها.. تكون أقوى وأصلب.. وكذلك  
الأنثى.

بافتكر دلوقت المشهد الشهير في فيلم V for Vendetta، الي كان فيه  
بطل الفيلم بيقصر شعر (إيفي)، كمرحلة من مراحل تدريبها النفسي  
وانسلاخها الروحي.. ويحيي بعده المشهد العبقرى الحالد، الي بينهم  
فيه المطر بشدة، وهي رافعة إيديها الاتين للسم، وحاسة بكل نقطة مياه  
بتلمس جلد راسها.. كأنها طفل مولود جديد.

يبدو إن فيه قصّة شعر..

بتعر عن ولادة جديدة . وعمر حديد.. وأمل جديد.

بتعر عن انتهاء عهد.. وبداية عهد.

عن استعادة النفس.. واسترجاع الروح.

عن التحكم من جديد في مقاليد الأمور.

عن الرخوع حطوتين للحلف قل انطلاق ساق الألف ميل

شعر البنت مش بس مرآيتها..

شعر الست صاحها.. ولساها . وصوتها.

هو طريقة إعلانها عن نفسها . وموقفها من الحياة.

شعر البنت فيه قصة حياتها.

قصة (شعر حياة)..

هى (قصة شعر) حياة.

هى قصة (حياة)..

وممكن تكون في يوم من الأيام..

قصة حياتك



## ثمن الوعي

العلاج النفسي ليه أشكال وألوان وأنواع.. بعض أنواع العلاج النفسي  
تعمل مع الأعراض المرضية ويتهدف إلى إزالتها واختفائها.. أنواع  
« تتعامل مع المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض وتحاول تعديلها  
.. ها للأفضل والأنسب.. أنواع تالفة بتقدم الدعم النفسي وبتهتم  
.. « دفاعات المريض الموحدة بالفعل.

فيه بقى أنواع مهمة من العلاج النفسي مش تتقف عند اختفاء الأعراض  
المرضية.. ومش كل همها تعديل المنظومة المعرفية والسلوكية للمريض..  
.. من بتحاول بشكل مباشر- تقوية دفاعات المريض النفسية.. لا..  
الحسن

العلاج هيا يكون هدفه تفكيك البناء النفسي المرضي بكامله.. وإعادة  
البناء من جديد.. هدم ذلك الضرم المتخوّر بسوس الصدمات النفسية  
.. بالية.. ثم رفعه على أمس أقوى وأقوم.

بتهدف العلاجات دي بتعابير أوضح- لتغير شخصية المريض  
بكاملها.. أيوه.. يعني المريض يدخل العلاج بنسي آدم.. يخرج من  
العلاج بنسي آدم تاني خالص.

إزاي..

إحدى أهم وسائل (وفي نفس الوقت أهداف) العلاج النفسي  
اللي بالشكل ده، هو (الوعي).. يعني المريض يبدأ يوعي بحاجات  
ماكاشش واعى بيها قبل كده.. يوعي باحتياجاته اللي كان نكرها على  
نفسه.. يعرف مخاوفه اللي كانت مانعه من المطالبة بالاحتياجات دي  
يتعلم حقوقه الشخصية.. ويكتشف القرارات المرسية اللي كان واخدها  
في حياته.. ويبدأ يغيرها.. تمامًا.

يعني يوعي إنه محتاج يتشاف ويتقبل ويتحب بدون شروط  
ويعرف انه بطل يطالب بالحاجات دي من زمان، علشان كان خايف  
من عقاب اللي حواليه، أو رعلهم منه أو هجرهم ليه . يتعلم إنه من  
حقه يتصدق ويحترم ويهتم بيه.. ويكتشف إنه قرر يدور نفسه الحقيقية  
اللي كانت بتطالب بكل ده، وطلع مكانها نفس مزيفة كل هدفها انها  
تتأقلم مع الظروف اللي اتخط فيها.. وتكيف مع القليل من المتاح.

ومع العلاج.. يبدأ يحس تاني باحتياجاته القديمة . ويقل مخاوفه اللي  
كانت مانعه.. ويطالب بحقوقه اللي نسيها من زمان . ويقرر -أخيرًا-  
إنه يخرج المارد من القمقم.. ويقول بأعلى صوته (لااااااااا).

وبعدين..

.. على صاحبك إنه محتاج يتقبل .. وإنه عمره ما اتقبل بجد من أهله  
أو إماراضين أو مشغولين أو مُعاقين .. ويكتشف ان القبول  
.. وإنه قرر يا حد الحق ده بطريقة مَرَضِيَّة لما احتار يشتعل شعلة  
.. فيها نفسه، ويجرقها ليل ونهار، من أحل نظرة رضا قد يراه على  
.. الوحوه.

مالح .. ويتحسن .. ويتغير .. وما يقاش عنده نفس الجوع المرصي  
.. ولا نفس النهم الحثيث للاهتمام .. فيعمل إيه؟ يقرر يسب  
.. ويغير وظيفته .. ويختار مهنة ثاني أنسب لرؤيته الجديدة ..  
.. مختلفة تتماشى مع الإنسان الذي أصبح عليه

.. على صاحبتنا انها محتاجة تتحب زي ما هي .. وتعرف إنها بطلت  
.. بده علشان ماشافتوش حوالها .. وتكتشف انه من حقها تشاف  
.. ان دون قيد أو شرط . وتقرر تصدق إنها تستاهل .. وإنها ماتقلش  
.. معاملة من أي حد يوصل ليها إيه ما تستاهلش .. وأول حد طبعاً  
.. من مير؟ حورها .. الي ولا شاف .. ولا سمع .. ولا وعى .. ولا  
.. ولسه عايش في عصور الجاهلية النفسية الي اتربى فيها ..  
.. ساكن في ححور ما قبل التاريخ .. هي بتكبر نفسياً .. وهو متحجر  
.. هي بتنضج روحياً .. وهو متقوقع حوالين نفسه مغمّص  
.. عن أي اختلاف .. وصامم أدنيه عن أي تعبير .. ومش مستعد  
.. في رحلتها الجديدة بحو الحياة فيحصل إيه . يتطلقوا لأنهم  
.. من مابقوش ماسيس لبعض .. السي آدمة الي اتحوزت غير السي آدمة  
.. ده دلوقت الي اتحوزت كانت دافنة نفسها بالحياة والموحودة  
.. مات قررت تحيا . الي اتحوزت كانت ناكرة على نفسها احتياجاتها ..  
.. حودة دلوقت مش هتنكر احتياجاتها ثاني .. الي اتحوزت ما كانتش  
.. فة حقوقها والموجودة دلوقت عارفة حقوقها ومش روية تفرط  
.. الي اتحوزت كانت حايفة .. الموحودة دلوقت بطلت تحاف .

قيس على ده اللي بدأ يقول (لأ) لأبوه وأمه، بعد ما عرف إن البر الحقيقي بيهم هو إنه يكون نفسه، مش إنه يسلمهم نفسه.. واللي غيرت طريقة لبسها بعد ما غيرت اختياراتها في الحياة. واللي بدأ يراجع علاقته برينا بعد ما اكتشف إنه كان بيعبد أصنام نفسية خاوية رغم ضخامتها.. ده غير اللي بدأ يسأل ويدور وما يقتنعش بالإجابات التقليدية المصمتة الجاهزة.. واللي بدأ يختبر ويراجع كل المسلمات مهما كانت درجة ثباتها.

زلزال نفسي يهر الكيان، بمتهى الرحمة.. انفجار روحي مليئ بالأحزان، وبالورود معاً.. بركان هائل من الاحتياجات والمطالب والحقوق والقرارات.. جسد موؤود تعث فيه الحياة من جديد

بس التمن.. غالي.

تمن الوعي هو المراحة بلا هوادة. تمن الرؤية هو إعادة النظر في كل شيء.. تمن النور هو الخروج من كهوف الظلام (اللي بيسموها ساعات مناطق الراحة).

تمن العلاج النفسي العميق قد يكون الانفصال.. أو تغيير الوظيفة. أو اعتزال بعض الناس.. لما يكتشف الشخص إن بعض اختيارات حياته السابقة كانت خاطئة. ومتسرة.. ومرضية.

طيب أنا كاتب الكلام ده ليه؟  
بخوفكم من العلاج النفسي مثلاً؟ مش عاوز اشتعل أنا بعني؟

لا..

أنا كاتب الكلام ده علشان أقول لك إني مش باتكلم عن العلاج النفسي أصلاً.. هو فيه كام واحد خضع واللاه يخضع للعلاج النفسي بالشكل ده؟ عدد قليل جداً.. جداً.

أمال أنا باتكلم عن إيه؟

أنا باتكلم عن الوعي.. اللي العلاج النفسي هو فقط أحد الطرق إليه. فيه طرق أكثر وأكبر.. طرق متاحة بشكل أوسع.. منها اللي حضرتك عملته دلوقت.. واللي حضرتك بتعمله دلوقت: القراءة.. الإنترنت.. بوك.. البوستات.. السفر.. الكورسات.. الكتب.. القصفية الإنسانية.. المعلومات اللي موجودة في كل حته.. الخبرات الإنسانية.. ناس بين ناس على بعد قارات كاملة.. ناس ما يعرفوش بعض ولا هم شافوا ولا هيشوفوا بعض. بيقدموا خلاصة خبرات وتجارب هباتية عميقة جداً.

المعرفة الإنسانية بتتضاعف كل عدة سنوات بشكل لم يسبق له مثيل في التاريخ.. المعلومات المتاحة لأبنائك أضعاف أضعاف المعلومات التي كانت متاحة ليك وانت في سنهم.. الخبرات المتاحة لزوجتك هي خاصة بخبرات مئات ببل آلاف الزوجات عبر العالم.. شلالات من الاكتشافات تهال على العقول والقلوب والأنفس.

الناس والستات بتعرف حقوقها.. الأبناء بيتعلموا عن احتياجاتهم مروروا يطالوا بيها. الكل في حركة كونية تصاعدية من الوعي.. لكن مع ناس (معظمهم من الذكور للأسف) يشاوروا أنفسهم.. لأنهم تصورهم الطرف الأقوى في المعادلة.. اللي مش محتاج يعرف.. مش محتاج يتعلم.. ومش محتاج يوعي.. ويقاوم التغيير بكل طريقة..

وبيعاند سنة الحياة نفسها.. وقوانين الطبيعة منذ الأزل.. ومُصِرَّ يمشي  
عكس التيار.. لغاية ما تنهار كل المعابد.. على رؤوس قاطنيها.

الوعي الإنساني يتمدد.. ويوسع.. وبتعمق.  
ومع كل نضة وعي.. فيه احتياج مدفون يكتشف.  
مع كل رؤية جديدة.. فيه خوف قديم ينراخ.  
مع كل لمعة عين كانت مظمية.. فيه حق أصيل يُطالب به.  
مع كل ضربة قلب كانت حافطة.. فيه قرار جديد يُعلن بالحياة.

ومع كل دول فيه تمن يتدفع.. إنت بتتحول من بني آدم لبني آدم  
تاي. إنتي بتشوفي عالم حديد ماكتشيش تعري إبه موجود أصلاً.. إنتو  
بتفوقوا على الحقيقة.. بعد سبات طويل.. وكل ده مش ببلاش.

يا تكونوا قد التمس.. يا بلاش تدأوا الرحلة.

إلى كل السائمين والمتفوقين والمتحجرين.  
إلى كل صامّي الآدان.. مغمضي العينين.  
إلى قلوب اهترأت عليها أقفالها.

الحقوا أنفسكم.. قبل ما تنقرضوا.  
اتحركوا واسمحوا لأنفسكم بالحركة.  
ابضحوا واسمحوا لزوجتكم بالضح.  
اتعبروا واسمحوا لأنفسكم وغيركم بالتعبير.  
علشان ماتعضوش على نواجذكم..  
حينها يطرق الوعي أبواب بيوتكم..  
فهو آتٍ لا محالة.

استنى..  
سامع صوته؟

، حبّط أهو..  
، وم ياللا..  
امح للوعي الباب..

## إنتي جاية تشتغلي إيه؟

فيه بيوت وعائلات بيكون فيها تبادل للأدوار بين أفرادها بشكل غريب جداً.

يعني فيه أم بتقى كل هوايتها إما تحب بنتها الصغيرة، وتقعّد تشتكى لها من معاملة أبوها ليها.. وتنتقده قدامها وتحكي لها على تفاصيل الحلاقات اللي بينهم.. للدّرجة اللي تحب البت تحس بالمسؤولية عن أمها، وتأخذ موقف من أبوها.. وتبدأ تقف قصده.. وتحمّل همّ الدفاع عن أمها، وحميتها. وأحد حقها.. مع إن دي مش شغلتها.. وده مش مطلوب منها أصلاً.

اس تاني.. يتعامل معاه أهله بشكل مجليه يحس إنه الشخص اللي لازم يتدخل دائماً، علشان يحل المشكلات بيهم. ويصلح المواقف المأرمة في علاقتهم.. يكلم أمه. يروح لأبوه.. يهديهم.. يفهمهم. يفك الاشتباك ما بينهم.. كأنه هو القشة اللي سادة البيت ومانعاه من الانهيار.. وكأنه هو الشخص اللي شايل على عاتقه استمرار هذا الرواح.. وسجاح هذه الأسرة.. حتى لو على حساب نفسه.



ان آخر في أول كام سنة من عمره.. يعتمد أبوه بكل إصرار وترصد  
.. مثل له إنه راجل البيت.. اللي مسؤول عن أمه واحواته في غيابه..  
.. مل وينظر بداله.. ويتحكم في سير الأمور مكانه.. مش بس كده..  
.. ما يعمل كده في حضوره وأمام ناظره.

ملهرت المشكلة؟

و صحت الصورة؟

اسه؟

طيب اقرا الكلام تاني كده.

ملاحظ إن البنات الأولى بتعمل في البيت وظيفة (الأم) بالنسبة  
.. (أمها) هي المسؤولة عنها.. هي اللي مفروض تحمي وتدافع.. هي  
التي تتخاف وتثور وتزعج.. هي بتلقت تشتغل (ابنة).. واشتغلت (أم).

الاس الثاني أهله بيخلوه يلعب دور الوالد أو الخد (الحكيم).. طوق  
.. الحياة.. اللي من غير وجوده تحرب الدنيا.. ومن غير تدخله تتفاقم  
الأمكلات.. ويتحمل هو عبء حلها.. هو ما بطل يشتغل (ابن)..  
.. اشتغل (أب) لأبوه ولأمه.

أما الابن الثالث، فأبوه قرر كده بكل بساطة إنه يشغله (زوج)  
.. أحياناً (أب).. بصرف النظر عن سنه.. وعن حقه في إنه يعيشه..  
.. ستمتع بيه.

تبادل الأدوار والوطنف والمهيات في البيوت بالشكل ده، مؤذي  
بشكل مزعج جداً.. بشكل يشيب الشعر أحياناً.

أنا شفت بنت عندها تسع سنين.. أمها بتجيبها كل يوم، وتقعده تحكي لها عن تفاصيل علاقتها الجنسية مع أبوها.. وازاي هي بترفضه ويتقرف منه ومش عايزاه.. وازاي هو في نظرها شهواني وعنيف.. وتوصف لها حاجات أستحي إني أكتبها هنا.. تفتكروا البت دي هتحس بإيه؟ للأسف هتحس بالذنب والتقصير وقلة الحيلة.. لأنها مصدقة إن أمها بتأذي وهي مش قادرة تعمل لها حاجة.. فتضطر لمسكينة إنها تشتغل (أم) لـ (أمها).. وتيمها كل ليلة عندها في أوضتها وتمنع أبوها إنه يوصل لها.. وتتخانق معاه لو قرب منها.. وتكرهه.. وتكره صنف الرجاله كلهم.. وتكره الجواز واللي يتجوزوه.

شفت كمان بنت اللي عندها سبع سنين.. اللي أول ما مامتها تحلف طفل حديد.. ترمي عليها مسؤوليته.. تشيله وتحطه.. ترعاه وتأخذ بالها منه.. تشتغل (أم) لأخوها أو أختها.. تأكله وتشربه وتحميه (وهي نفسها محتاجة اللي يأكلها ويشرها ويحميها).. ولولا إنه مايفعش.. كانت أمها طلبت منها ترضعه.

شفت بنت أو الولد اللي عمره عشر سنين.. وطول الوقت أهله محسسيه إنه عمود البيت.. وميزان العيلة.. الناحح.. العاقل.. الدرع الواقى لأسرة كاملة وسط عواصف الحياة.

حرام عليكم..

تتكروا.. لأطفال قبل أواسهم.. بتحر موهم من طفولتهم وحقهم فيها.. يتخلوهم يلعبوا أدوار غير أدوارهم.. ووظايف حياتية غير وظايفهم، بتاعة سنهم وعقلهم وظروفهم.. بتكلفوهم بمهام مستحيلة لأي عاقل.. أو حتى مجنون.

كلنا بشكل طبيعي- بنؤدي أدوار مختلفة ومتشابكة في الحياة.. بس  
أى؟ وأزاي؟ وفين؟ ومع مين؟ وليه؟ وكام مرة؟

ما فيش مشكلة إن البنت تساعد أمها.. بس بما يتناسب مع سنها  
ومدتها ودورها الحقيقي في البيت.

جميل جدًا إن الولد يبقى جدع وشجاع وحسن التصرف.. بس في  
١٠-١٥ سنة وإمكاناته وظروفه.

مطلوب طبعًا لما الأب والأم يتعبوا أو يكبروا وتضعف قواهم، إننا  
ابدهم ونساعدهم ونعولهم ونتكفل بيهم.. لكن مانعملش ده واحنا  
أطفال وهم في عز عفوانهم وقوتهم.. ومانعملش ده تحت ضغط  
واسزاز عاطفي.. ومانعملش ده واحنا لابسين دور الآباء وهم لابسين  
.. الأبناء.

غير كده.. يبقى خلط مُخل للأوراق.. وتبادل مُربك للأدوار.

فيه طبعًا مثل أوضح وأشهر وأقرب من كل الأمثلة اللي فاتت.. ويكاد  
نكون موجود في كثير من بيوتنا العريقة العامرة: الزوجة اللي بتشتغل  
(أم) لحوزها.. تطبخ له وتغسل له وتكوي له وترتب له دولابه وتلمع  
أه جزمته.. تأكله وتشربه وتنصف له المواعين وتروق له البيت.. تنيمه  
عسجيه وتحجز له الحمام وتحميه وتنشفه.. (أم) مثالية (لطفل) يبلغ من  
العمر عدة شهور.

وعلى الجانب الآخر.. نلاقى هذا الزوج لاعتماده النكوصي، بيلعب  
دورين مالهومش أي علاقة ببعض.. وملهومش علاقة بدوره الأصلي  
(خروج).

شوية يلعب دور (الابن- الطفل) اللي بيستمع بكل الخدمات المجانية السابقة.. ويرتفع في هذا النعيم الأمومي اللذيذ.

وشوية يلعب دور (الأب) اللي بيعول روجته، ويعاملها على إنها (بنته) . يشتغل وهي تقعد في البيت.. يديها مصروف يومي أو شهري محسوب.. يتحكم بكل عنجهية في لبسها ومواعيد خروجها ودخولها.. يوافق أو يرفض انها تشتغل.. يختار أو يعترض على أصحابها ومعارفها . يستبيح خصوصياتها ويضيق دوايرها.. ويخلي ليه الكلمة الأولى والأخيرة في كل شؤونها.. علشان هو ولي أمرها.

والله العظيم شفت اتين بيحوا بعض.. هو بيقول لها: (يا حبيبتي اعتبريني بابا).. وهي بتقول له: (أنا بادور فيك على اللي ماليقتهوش في بابا.. إنت بابا الجديد).. نية واصحة لعلاقة (تَبني).. مش علاقة حب وزواج.

كلام غريب؟

كلام صادم؟

اتفاجئت؟

معلش.

دائياً الرؤية صعبة، بس مفيدة..

والحقيقة مؤلمة، بس مُغيّرة.

أنا عارف دلوقت إنك بتراجع نفسك ويتسألها بكل صراحة: هو أن  
باشتغل إيه في البيت ده؟

اس رغم إني أب؟ أب رغم إني ابن؟ أمة رغم إني زوجة؟ أم رغم  
أمة؟ روح رغم إني ابن؟ زوجة رغم إني ابنة؟

أنا لما قرئت السطر اللي فات ده اتوجعت .. متهى اللخبطة والحيرة  
م

حرم نفسا (أو نحرم) من وجودنا الأصل ودورنا الحقيقي ..  
.. ار (أو نضطر إلى) وجود آخر باهت ودور آخر مصطنع.

دي الوجع ياربي

.. النهارده لو سمحت ..

.. دلوقت لو سمحتني ..

.. شتعلش في بيتكم أي شعلاية غير شغلنك الأصلية .. وماتطلش  
أي حد في البيت يؤدي وطيفة غير وطيفته.

اس يعني ابن وبس .. أمة يعني أمة وبس .. الكبار يتصرفوا مع بعض  
اه .. سوا حد كبير يتصرف معاهم.

.. ح يعني روح وبس .. زوجة يعني زوجة وبس .. ماحدش وصي  
ال حد .. ولا حد ولي أمر حد.

فيه مشهد شهير من مسرحية قديمة اسمها (إلا حمسة) .. تسأل فيه  
.. احله (ماري منيب)، الصار الحميل (عادل خيرى) بشكل كوميدى  
.. برر .. وتقول له كل شوية: إنتي حاية تشتغلي إيه؟

خلي المشهد ده في بالك.. وكرره بيك وبين نفسك أول وآخر كل  
يوم.. بنفس حمة الروح ونفس السخرية اللاذعة: إنتي جاية تشتغلي  
إيه؟

تاني..

إنتي جاية تشتغلي إيه؟

## الكومفورت زون

قول لك يا سيدي إن (الكومفورت زون) هي المساحة النفسية،  
التي يكون فيها الواحد مرتاح ومتطمئن وحاسس بالأمان، بعيداً عن  
القلق والتوتر.

لخصي شايف إن حكاية (الكومفورت زون) دي، هي من كبرى  
النفسية التي عرفها التاريخ.

أه؟

لأنها مش أكثر من قوقعة نفسية، مابتعملش أي حاجة غير إنها تقفل  
الك. وتحرمك من التجربة.. وتبعدك عن الناس.. ويبقى ده اسمه  
(الهمي نفسي).. و(ياخد بالي منها).

الفكرة الأساسية في (الكومفورت زون) هي (وهم السيطرة).. بمعنى  
أن ماتعملش غير اللي تعرفه.. وماتعرفش غير اللي تألفه وماتحسش  
بشي اللي انت متعود عليه.

الفكرة إنك تقلل كل الاحتمالات إلى أدناها.. وتحسب حسابات  
قاصرة للغاية.. وتكون متصور إن دي الراحة.

قال يعني إنت كده متحكم في نفسك، ومخارحها ومذاخيرها  
ومسيطر على حياتك، بأبعادها وتفصيلها.

وفي الحقيقة، إنت بتحاول بكل طريقة إنك تتجنب المحاصرة  
وتتجنب المقتدر.. وتتجنب الخسارة.. لكن اللي بتكون مش واحد  
بالكده هو إنك بكده برضه، تتجنب الحياة.. وتتجنب لقرب  
وتتجنب المكسب.

في رأيي إن (الكومفورت زون) ما هي إلا سجن صغير.. به مكف  
للهواء.

طبعاً مقدر جداً اختيار بعض الناس إنهم يعيشوا في هذه الفقاعة  
الهشة علشان اللي شافوه قبل كده كان ألم شديد. أو جرح عميق  
أو أدى بشع. لكن كل ده مش معاه أبداً إني أعيش في سجن.. معاه  
عليه لافتة (منطقة الراحة).

يعني هو أنا مش من حقي إني أحمي نفسي من حد، أو من حاجة  
بتؤذياني؟

لا طبعاً.. من حقك تحمي نفسك حدًا. بس مش تحمي نفسك  
من الحد ده، ومن اللي جنبه، واللي حواليه، واللي معدين بالصدفة  
والطريق.



علماء التحليل التفاعلاتي Transactional Analysis، يقيموا  
الناس في الحياة لأربع مواقف:

— I'm Not OK, You are OK:

«هي أنا إنسان سيئ، وانت زي الفل.. وده عند كثير من الناس  
الن أو اللي حاسين بالدونية».

— I'm Not OK, You are Not OK.

«هي إحنا الاثنين سيئين.. والدنيا كلها سودا.. وما فيش أمل..  
الناس المشائمة واليائسة».

— I'm OK, You are Not OK:

«هي إنت وحش وأقل مني.. وأنا حلو وتمام وأحسن منك (كثير  
لنرجسين والمتعاليين)».

— I'm OK, You are OK:

«هي أنا شايف نفسي وحاييها وقابلها.. وشايفك برضه وقابلك،  
مش مشكلة معاك، حتى لو كنت مختلف عني».

يقال إن الموقف الأخير هو أكثر موقف صحي فيهم.. علشان بيعني  
أن مسوط وان غيرك برضه مبسوط، وما حدش فيكم عنده مشكلة  
٥٥٩

لكن فيه طريقة تانية بيتشاف بيها الموقف ده.. وهي إنكم باينين من  
«مسوطين، علشان كل واحد فيكم في حالة.. كل واحد في حرية  
.. لة عن الآخر.. كل و .. في فقاعة نفسية منفصلة .. وأنا تمام OK،  
.. تمام OK .. وما حدش فينا ليه دعوة بالتالي.. ويكون الظاهر  
«أداة وسلامة نفسية.. والباطل عرلة.. وتقوقع.. وكومفورت زون

خدعة بالمعنى الحرفي يعني.

وكان الكومفورت زون دي زي (الرحم)..  
اللي الطفل عدوز يفضل فيه للأبد، من غير ما يتولد..  
لأنه لو اتولد.. وخرج.. هيصرخ . ويعيط.. ويتألم..  
ويحاطر.. ويجرب.. ويقرب.. وينجح.. ويفشل.. ويحيا.. ويموت

بس.. وبكل أسف.. مش هينفع نعيش في الرحم طول العمر..  
مضطرين نتولد..  
محتاجين نجرب..  
محتاجين نقرب..

محتاجين ننزل على الأرض..  
ونخطو خطواتنا الأولى..  
نخرج (الكومفورت زون).

اخرج بقى برجلك اليمين..  
أو خليك جوه لو حدك.

## الولاء الخفي

« مصطلح نفسي مهم نستخدمه أحياناً، اسمه (الولاء الخفي Invisble Loyalty) .. بمعنى إننا نكون جوارنا - بشكل غير واعٍ - لاص ولولاء الحكايات آباتنا وأمهاتنا وأجدادنا .. وبنحاول من غير حد بالتنا نكرر الحكايات دي بطرق مختلفة، كأننا نؤكد ليهم من أنا إننا أوفياء ومخلصين .. وإننا ما زلنا وسنظل - على عهدنا معاهم -

أنا اتكلمت قبل كده في كتاب (الخروج عن النص) عن التكرار الهري .. وازاي ممكن واحد يعدي بتجربة صعبة، أو خبرة مؤلمة، أو مار خاطئ، ويحيي بعدها - وبشكل غير واعٍ أيضاً - يكرر نفس التجربة الصعبة بتفاصيلها، ويعدي بنفس الخبرة المؤلمة بحذافيرها، مار نفس الاختيار الخاطئ كما هو (مع نفس الشخص أو شخص آخر) .. كأن الواحد عاود يصلح اللي فات من خلال تكراره (يمكن لأمة دي أقدر أغيره)، أو ينتقم من اللي أذاه في حدثاي شبيهه (ما هو تايم زي بعض)، أو ينتقم من نفسه بتكرار تعريضها للأذى (أنا ما استاهلش غير كده)، أو يضحك على نفسه ويصور لها إنه مسيطر .. محكم في الأمور (أنا بتأذي بس بمزاجي).

(الولاء الخفي) بقى هو (التكرار القهري) بس على مسنوى العائلة والأجيال.. يعني السنت تكرر نفس تجربة الأم.. والأم تكون مكررة نفس تجربة الحدة.. الابن يكرر نفس تجربة الأب.. والأب يكون مكرر نفس تجربة الحد.. وهكذا لأجيال كثير سائقة ولا حقة.

ويبقى فيه سيناريوهات عائلية متكررة عبر الأجيال، لمحور إن (شخص ما) في (جيل ما)، تعرض لصدمة نفسية معينة، تُرث عليه بشكل كبير، خلاه ينقل الأثر ده من جيل لآخر بطرق بعضه واضح وبعضها خفي.. بسسموا الصدمة دي (صدمة عررة للأجيال Transgenerational Trauma).

حليني أوريك بعض صور انزلاء اخفي و سيناريوهات المتوارثة

### سيناريو الزواج الفاشل:

ده من أشهر صور (الولاء الخفي) وأكثرها شوعاً وبيبدأ إن الأم كان زواجها فاشل، وملبان مشكلات وصراعات، وكنت مطلومة ومقهورة وعابشة في حليم يومي لا يستهي، تكسر بنتها وهي حاض ومترقة من الزواج، وفي نفس الوقت حواها (ولاء خفي) لوالدتها، اللي «مايمعش تفشل لوحدها» و«مايمعش هي تفشل في جواز» وأنا أنجح في جوازي» و«مستحيل هي تنظم ونقهر وأنا أفر» وأتسلط». فنعمل إيه؟ إما إياها تختار (بعقلها الباطن) اختيار سيير وترتبط به، فيطلع عينها ويكثر سيئاتها، وبظلمها ويقهرها ويذيه والأمير، وإما إياها تعمل الصراعات وتؤجج المشكلات مع حورده، لغاية ما تطلع منه أسوأ ما فيه، وتُفشل حياتها الزوجية بالمعل.. وتتمتر كده مشيت على الصراط وأوقت بالعهدي اللي عاهدت بيه أمها في يوم من الأيام دون وعي أو تفكير.

الولد الي بيتربي في بيت عليه يافطة الجواز من بره، لكنه مليون  
في نفسي من جوه.. وفاؤه وولاؤه لأبوه وأمه ممكن يخلوه يكرر  
حكايتهم بكل تفاصيلها.. ويعيش نفسه ومراته وأولاده حياة  
بأنسة، محاطة بالياس من كل جانب.

السيناريو ده ممكن ياخذ صور كثير تانية.. يعني البنت دي بدل ما  
في سلبية أمها، ممكن تحاول تاخذ (من جوزها) حق أمها الي  
فتش تاخده (من أبوها).. فهي الي تطلع عيه وتكفر سيئاته  
ناره في نفسه.. ممكن كمان تفقد حياتها الزوجية نحو الطلاق،  
تعمل الي أمها ماعرفتش تعمله.. وممكن طبعاً ماتتجوزش  
وكل ما يتقدم لها عريس، تلبسها كل عفاريت الأرض..  
بذا.

الولد ده كمان بدل ما يكرر حكاية والديه بحذافيرها، ممكن يغير  
بعض التفاصيل، أو يبدل بعض الأدوار.. لكن داخل نفس الحلقة  
الغ.

ويورثوا الأولادهم وأحفادهم نفس السيناريو.. ويمرروه لأجيال  
مقبلة.

### سيناريو نفس الوظيفة:

ها . بيكون فيه أب أو أم في أحد أجيال العائلة، حصلت له صدمة  
سبة، أو مر بتجربة حياتية وصلّت له رسالة إن «أحسن شغلانة  
من حد يشتغلها هي كذا...»، أو «لو كنت اشتغلت الشغلانة دي،  
ما تاش حصل ده كله».. سواء اشتغلها فعلاً، أو حاول وما عرفش..  
بدأ هذا الأب (أو الأم) بدوره يوصل نفس الرسالة لأبنائه وبناته..  
أماية ما صدقوها.. ومشياوا على نفس التراك الي هو حطهم عليه..

وقعدوا يجرّوا . ويهرولوا .. ويحقّقوا أهداف .. ويعملوا إنجازات  
من غير ما يقفّوا ولا حتى يراجعوا أنفسهم . كأن حدّ بيجري وراه ،  
بالكرباج .. علشان يوصلوا الحاجة هما مش عارفينها .. كأن فيه بينهم ،  
وبين أبوهم أو أمهم (عهد خفي) إنهم يقفّوا نسخ منهم .. أو إنهم  
يحقّقوا لهم اللي ما عرفوش يحقّقوه .

أنا شفت أم مُصرّة إن كل أولادها وبناتها يقفّوا دكاترة .. مش بس  
كده .. ده كمان لارم يتجوزوا دكاترة .. وبسبب (الولاء الخفي) اللي جو  
الأولاد ناحية أمهم .. ده اللي حصل فعلاً .. وللأسف كلهم جوارانهم  
فشلت .

### سيناريو الوزن:

في الحالة دي، بيكون فيه عند أحد أجيال العائلة هوس بشكل  
الجسم المثالي .. ووزن الجسم المثالي وقوام الجسم المثالي .. وبدأ هذا  
الهوس بفعل الولاء الخفي - يسري في الأبناء والأحفاد، لغاية  
يوصل للمحبل الحالي .. ونلاقي بنت في مقتبل العمر، شايقة نفسها تحب  
وهي أخف من الريشة . وبنت تانية داخلية في نظام غذائي قاسي جد  
رغم إنها لا تحتاجه على الإطلاق .. وبنت تالثة بتساكل وترجع الأكل  
اللي أكلته علشان وزنها ما يزيدش .. لدرجة إنني قابلت مرة شابة صغيرة  
بتحككي لي إن أهلها كانوا حاطين ميزان في كل حجرة من حجرات  
البيت .. يوزنوا أنفسهم عليه كل كام ساعة .. الشابة دي نفسها دلوقت  
مش بتقول لبنتها غير يا «تخينة» .

### سيناريو التحرش:

ده بقى سيناريو صعب جدّا .. بتكون فيه الأم اتعرضت وهي صغيرة  
لشكل من أشكال التحرش الجنسي .. أو اتعرضت وهي كبيرة لما يسمى  
بالاغتصاب الزوجي .. اللي بتجبر فيه على ممارسة العلاقة الجنسية مع

١٠ من عنها وعلى غير رضاها.. وده سبب لها صدمة نفسية شديدة،  
 ١١ لما أثر عميق وطويل الأمد.. تبدأ الأم بث رسائل الرعب لبنتها،  
 ١٢ ها بشكل مبالغ فيه جدًا: «خلي بالك.. إوعى حد يلمسك»..  
 ١٣ حد يقرب منك». «المطقة دي خطر».. وده يسبب عند البنت  
 ١٤ شديد من كل حد وأي حد.. وللأسف، وبكل أسف، المتحرش  
 ١٥ راقط بنت الخائفة.. من نظرات عيبيها، وتعبيرات وشها، وتردد  
 ١٦ فيها، فيهم عليها، ويتحرش بيها فعلاً، ويسبب لها نفس الصدمة،  
 ١٧ جواها نفس الأثر.. اللي تورثه هي كمان لبنتها.. ولكل سلسال  
 ١٨ ..

١٩ .. طبعاً سيناريوهات موروثه ثاني كتير.. زي (سيناريو الإحساس  
 ٢٠ ..) واللي فيه السممة الأساسية المتكررة في أفراد وأجيال عائلة  
 ٢١ .. هي إنهم بيلوموا نفسهم كتير، ويحسوها بالذنب، أو يلوموا  
 ٢٢ ..م كتير، ويزرعوا فيه الذنب زرعاً.

٢٣ .. (سيناريو القلق واخوف).. واللي فيه تلاقي عيلة كاملة  
 ٢٤ .. أحاسها عايشين على بركان من الإحساس بالقلق من كل شيء،  
 ٢٥ .. غير المبرر من كل حاجة.. والجيل ده يورث للجيل ده..  
 ٢٦ .. ده يستلم من الجيل ده.. وهكذا.

٢٧ .. (سيناريو (راجل يعني سي السيد)، اللي ورثه معظم الرجال (أقصد  
 ٢٨ ..) في بعض المجتمعات، واللي بيوصل للاءهم الخفي لآبائهم  
 ٢٩ .. أهم، إنهم يكرروه بشكل قهري رافض لأي تغيير أو تعديل.

٣٠ .. سيناريو باشوفه كتير في الوقت الحالي، باسميه (سيناريو  
 ٣١ .. الأب)، واللي بتحاول فيه الأم -بناء على حرة أمها وأجدادها-  
 ٣٢ .. أنصّر دور الأب في البيت على المصاريف والمتطلبات اليومية.

وتتعدد أولاده وتفاصيل حياتهم عنه بطريقة أو بأخرى، وتختصر هـ  
بحبهم وقربهم لو حدها، ويبقى هو (وحش) وهي (حلوة) .. ويبـ  
هو الي مقصّر، وهي الي ماسكة زمام الأمور . وتشوف بنتها الصغـ  
ده .. وتعلمه .. وتورثه . وتعمله مع روح المستقبل .. طبعاً ده لابهـ  
إن فيه رجالة مش محتاجين السيناريو ده علشان يعملوا كده .. لأهم هـ  
شخصياً ورثوا (سيناريو تكبير الدماغ).

ولاؤنا الخفي لأبائنا وأمهاتنا بيخلينا نكرر نفس حكاياتهم، ونعيش  
نفس سيناريوهاتهم، وتبنى نفس قضاياهم .. كما هي .. أو بالعكـ  
أحياناً .. والحالتين مايفرقوش عن بعض .. علشان ده سجن . و  
سجن .. ده سجن التكرار . وده سجن التكرار العكسي .. و  
الحالتين .. أنا مش موجود ومش حاصر ومش فاعل .. علشان هم سـ  
الموجودين .. وهم بس الحاصرين .. وهم بس الفاعلين .. بإيديا، وعـ  
طريقي.

وكان فيه ميراث بيتم توزيعه ساعة الولادة .. زي ما فيه ميراث سـ  
توزيعه بعد الوفاة.

وكانك بمحرد ما تتولد .. بتبدأ في استلام تركة ثقيلة وممتدة هـ  
كل أجيال أسرتك، الي فاتت . والحالية .. دول يسلموك غاوفهم  
ودول يسلموك عقدهم .. ودول يسلموك سيناريوهات حياتية معـ  
سلفاً .. وجاهزة للتنفيذ فوراً.

سيناريوهات حب .. سيناريوهات جواز .. سيناريوهات نحاح  
وسيناريوهات فشل.

وتحمل بداية من الساعات الأولى في عمرك حمل ثقيل جداً . وتشـ  
شيلة طويلة عربضة .. ربما تتأصل جذورها لمئات السنين للحلف



...أصعب.

أنا ذكرتهم دول أمثلة قليلة وبسيطة من سيناريوهات (الولاء  
لكن فيه كتير ألغن.. وأخفى.

ناس عندهم ولاء ووفاء حفي على مستوى الأمراض  
بعضات الجسمانية.. يعني يصابوا أحياناً بنفس الأمراض الجسمانية  
أدب بيها أبائهم وأمهاتهم وأجدادهم، (والسرطان الساري في  
العائلات مثال شهير).. ممكن ده يحصل في نفس السن.. وممكن  
صغرى أو كبرى.. طبعاً فيه عوامل وراثية حينية.. بس في  
إن أحد طرق وأدوات الولاء الخفي هو السريان عبر الجينات.  
أبحاث وكتب علمية كتير قدرت توصل لده وتؤكدده، (منها  
Genes on the Couch) الصادر سنة ٢٠١٤.

أكثر؟

فيه أكثر.

الناس بيحصل ليهم أحداث كبيرة في حياتهم، في نفس السن  
حصلت فيه أحداث كبيرة في حياة والديهم أو أجدادهم.. يعني  
حصل له حادثة وهو عده أربعين سنة.. تلاقي أبوه في نفس السن  
تحريرة صعبة وعسفة (ممكن تكون حادثة برصه).. أو واحدة  
مرض خطير في خمسين سنة. تكتشف إن والدتها في  
ده أصابها برصه مرض خطير (نفسه أو مشابه ليه). وهكذا..  
الولاء الخفي يصل إلى الكروموسومات والحيئات وخطوط العمر..  
مطلحات ري متلازمة الأسلاف Ancestor Syndrome، والذاكرة  
Genetic Memory، أصبحت معروفة ومتداولة.

وزي ما فيه عندنا (ولاء خفي) لأبائنا وأمهاتنا وأجدادنا. هم كم  
عندهم (ولاء خفي) لأبائهم وأمهاتهم وأجدادهم.. لعاية عشراء  
وربما مئات الأجيال للخلف.. وتبقى حضرتك ورثت سياريو حب  
معين، حاي من سبع أجيال ورا.. وانت ماتعرفش أصله إيه.. وحار  
مين.. وتنقله لي بعدك بشكل يثير الدهشة والعجب.

الولاء الخفي قد يحمل في طياته قنابل نفسية موقوتة وجاهر  
للانفجار.. منها «أنا لو فرحت، أبقى تحت أمي. لأنها ماكانش  
بتمرح».. «أنا لو حيت نفسي، أبقى حدلت أبويا. لأنه ماكانش بيعد  
نفسه».. «ماينفعش أنجح في حياتي وهم فشلوا». «ماينفعش أكس  
صحتي، وهما حسروا صحتهم».. «لازم أخار نفس اختيارتهم؟  
الحياة، وإلا أبقى خدلتهم». «ماينفعش أعيش وأحس بطعم الحياة  
وإلا أبقى خلّيت بيهم».

ولاء أعمى. ولاء غير مسرر.. إحلاص ماهاوش أي معنى. وم.  
دون أي وعي بالطبع.

عايشين واحنا شايلى شيلة حد تاني غيرنا.. وماشين وبتتحرر  
بيها فوق ضهرنا.. من غير حتى ما نأحد بالنا.  
شايلى الشيلة لعاية ما بقينا شهها.. وبقيت شهنا  
شايلىها لغاية ما حسينا إننا أغراب تايين من غيرها.

نقف بقى لحظة كده..  
وسأنا نفسا. هي الشيلة دي شيلة مين؟ هي القضية دي قض  
مين؟ هو أنا عايش لحساب مين؟  
وفرق ما بين شيلتنا، وكل الشيل اللي اترمت علينا..

١٠٠. اأحد قرار حاسم وشجاع..  
 ١٠١. اأرب رآع لكل واحد شيلته..  
 ١٠٢. اأوقف ظلم لفسنا ولغيرنا..  
 ١٠٣. اأقف استهلاكنا الشديء لطاقنا النفسية والجسءية ضءنا..  
 ١٠٤. اأقف ءوراننا المستمر المأموم زي الثور الأعمى آوالين ساقية  
 ١٠٥. اأخفي).

١٠٦. النهارءه.. كل واحد يشيل شيلته.

١٠٧. اأمن فكرة.. ءه مالهوش أي علاقة ببر الوالءين.. بالعكس.. ءه قء  
 ١٠٨. اأهو البر الحقيقى بالوالءين.. زي ما هنشوف بعء شوية.

\* \* \*

١٠٩. الأمانى (فرءريك بيرلز) مءكر نظرية العلاج النفسى الجىشتالءى  
 ١١٠. اأنص جمىل جءاء، سموه تلامءته بعء كءه (قسم الجىشتالء)، أو  
 ١١١. اأءه الجىشتالء).. وفى مؤءمرات العلاج الجىشتالءى الى آضرءها،  
 ١١٢. اأسءأوا ءائآ بهذا القسم.

١١٣. اأنا شاىف إء كل كلمة فى النص ءه لىها معنى، وإنا مآآاجىن نحفظه  
 ١١٤. اأسهر قلب، ونرءءه كل يوم.. كل يوم:

I do my thing and you do your thing.  
 I am not in this world  
 to live up to your expectations,  
 And you are not in this world  
 To live up to mine  
 You are you,  
 And I am I,  
 And if by chance we find each other,  
 it's beautiful  
 If not,  
 It can't be helped.

الترجمة العربية (بتصرف):  
أنا أعمل الي عليا وانت تعمل الي عليك.  
أنا مش موجود في الدنيا..  
علشان أكون عند توقعاتك.  
وانت مش موجود في الدنيا..  
علشان تكون عند توقعاتي.  
أنت هو أنت..  
وأنا هو أنا.  
لو تصادف واتفقنا..  
جميل جدًا.  
ولو ما حصلش..  
مش هاشوه نفسي علشانك..  
مش هاشوه نفسي علشانك.

\* \* \*

أخيرًا اقرأ معايا الكلام الي كتبتة إحدى من سلكن طريق الرجوع  
عن ولائهن الخفية  
- أنا محتاجة وعاززة ومن حقي وقررت، أتححر من كل، ومن  
أي سيناريو مرضي موروث.  
- أنا محتاجة وعاززة ومن حقي وقررت، إي أmsح وأتححر من أي  
سمط / نص / موروث مش بتاعي، وأقصي مكان للسيناريو بتاعي، ودد  
مسؤوليتي لوحدي.  
- أنا لوحدي المسؤولة عن كتابة السيناريو الجديد بتاعي.  
- أنا قررت إني أنهي وأخرج من كل العلاقات المرضية الي في حياتي.  
كفاية بقى، وأنا لوحدي المسؤولة.



## صباح الخير: أنا إنسان طيب..

فيه مشهد مؤلم جدًا في فيلم War for the Planet of the Apes، أبطال الفيلم قابلوا في رحلتهم قرد كبير في السن، هربان من سحور الجود الأمريكان، وعایش لوحده في أحد الكهوف من سنين.

استنى..

المؤلم في المشهد مش إنه كبير في السن أو إنه عایش لوحده فترة طويلاً جدًا في كهف مظلم.

المؤلم إنه لما حه يعرفهم بنفسه قاهم إن اسمه: باد إيب (Bad Ape (قرد سيئ)

كان غريب حدًا إن حد يعرف نفسه بالاسم ده بس بعدهم فو تقدر تفهم إن ده اللقب اللي كانوا بيادوه بيه الجود الأمريكان.. كل ما يشوفوه يقولوا له (باد إيب). كل ما يندهوا عليه يقولوا (باد إيب).. كل ما يطار دوه أو يعاقبوه يقولوا له (باد إيب).

١٠ . إنه برضه المؤلم في ده..

١١ . لم ده إنه صدق إن ده اسمه فعلاً.. واقتنع إن دي صفته.. وبدأ  
١٢ . الأس بيه على إنه (باد إيب).

١٣ . جداً.. ومؤلم جداً.

١٤ . ده البعد الأول فقط من الألم اللي أنا أقصده.

١٥ . الثاني من الألم ده هو إن احنا نفسنا ساعات بنعمل كده..

١٦ . مع الناس اللي بنحبهم.. مع أقرب الناس لينا.. مع

١٧ . مع أزواجنا وزوجاتنا.. مع إخواننا.. مع زميلنا في الشغل..

١٨ .

١٩ . ما احنا ساعات بنعمل كده.. إحنا كمان ياما اتعمل فينا ده.

٢٠ . الروححة اللي حوزها طول الوقت يقول لها انتي مقصرة.. إنتي

٢١ . مش.. إنتي نكدية.. إنتي جاياني لورا.. إنتي فاشلة.. إنتي

٢٢ . حياتي.. هي بعد شوية بتصدق ده عن نفسها، وتتهز ثقتها بيها،

٢٣ . عندها صورة ذاتية سيئة جداً.. وتبدأ تتعامل مع نفسها ومع

٢٤ . ومع كل الناس على إنها فعلاً مقصرة، ومش بتفهم، ونكدية،

٢٥ . هي بتبدأ حرقياً تشك في نفسها.

٢٦ . اللي أهله بيوصلوا له دايماً إنه وحش.. مش كويس.. سيئ..

٢٧ . سمع الكلام.. دايماً غلط.. أقل من فلان وعلان.. هو برصه بعد

٢٨ . صدق ده عن نفسه.. ويتعامل بيه معاهم ومع كل اللي حواليه.

البنات اللي بيوصل لها من أهلها وناسها ومجتمعها إن جسمها د  
وان وجودها إثم، وإنها قليلة وصغيرة وما تستاهلش .. شوية ش  
هتصدق ده، وهتتعامل بيه، ومش هتشفوف غيره، ويمكن تدافع  
وكان تهاجم أي حد يحاول يعرفها حقوقها ويفتح عينها.

ياااه.. قد إيه احنا مصدقين عن نفسنا حاجات كتير قوي..  
في الحقيقة.. مش حقيقة.

لسه.. فيه بُعد ثالث للألم..

البعد الثالث هو إني بعد ما أصدق عن نفسي الحاجات  
وصلني.. واتعامل بيها مع الناس على إنها فعلاً (أنا).. ده يوصل  
مني.. ويصدقوه عني.. ويتعاملوا معايا على إني كده فعلاً.  
يعني إيه؟

يعني وصلني زمان إني ما استاهلش.. وأنا صدقت ده.. قوم  
أتعامل مع حوري على إني ما استاهلش.. وأعيش حاجة مفه  
مطفية.. فهو يشوف ده فيا.. ويديني فوق دماغي أكثر

وصلني زمان إني فاشل.. وأنا صدقت ده.. قوم كل ما أبدأ  
جديد.. أتعامل مع زمايلي على إني فاشل.. وهم يشوفوا ده  
وتعاملوا معايا على أساسه.. يتعاملوا معايا على إني فاشل

وصلني إني قليل وماليش لارمة.. وصلني إني طاووس ز  
وصلني إني عاخر وقليل الخيلة.. وأنا صدقت ده.. وبتعامل ب  
الناس.. فالناس هتعاملني طبعاً على أساسه.



١٠٠ « ملقة من الوجد .. ألم ذو ثلاثة أبعاد .. مجموعة متقابلة  
١١١ العاكسة لنفسها.

١٠٠ لما أكون أنا مش باحب نفسي .. الناس هتجيني ليه يعني؟ ما  
١١١ ل لهم (من غير ما أنطق ولا كلمة) إني مش باحب نفسي.

١٠٠ مش باسامح نفسي .. غيري هيسامحي ليه إن شاء الله.

١٠٠ رافض نفسي .. إنت هتقبلني ليه؟

١٠٠ عني عن نفسك .. يصل إلى الناس .. ويعاملونك به.

١١١ لو كنت من جواك مصدق إلك تستاهل .. ده هيوصل للناس ..  
١٠٠ لك على أساسه.

١٠٠ مصدقة إنك ذنب وإثم وخطيئة من خطايا الزمن .. ده  
١١١ للناس .. ويعاملوكي بيه.

١٠٠ مصدقين إن فيه أمل .. لى يكون هالك أي شيء غير الأمل.

١٠٠ كل يوم بتقول للعالم: صباح الخير .. أنا إنسان سيئ .. أو أنا  
١١١ لب .. أو أنا إنسان حائر أو ... أو ... أو ... الخ.  
١٠٠ تتلقى من العالم سوى ما ترسله له.

١٠٠ مد كده ممكن نفهم عبارات زي «ما تبحث عنه يبحث عنك»  
١١١ و «إلك لا تقابل إلا نفسك في طريق القدر» لمصطفى محمود،  
١٠٠ ها وغيرها.

طبعاً ده مش معناه إطلاقاً نفى مسؤوليتك عن أفعالك وتصرفك  
وبوعية وجودك (بحجة إن ده اللي وصلني عن نفسي وصدقته) .. لا  
فقط علامة على الطريق .. اللي مليون علامات تانية كتير

إدري بقى اللي جوانا بيوصل للناس من غير حتى ما تتكلم  
كلمة؟ إزاي علاقتنا بنفسنا بتتحسن من اللي معانا، من غير حتى  
ياخدوا بالهم .. دي حكاية كبيرة قوي .. هتتكلم عنها بعد شوية.

...

بطل تعامل نفسك على إنك (باد إيب) .. علشان العالم يبطل يعاها،  
على إنك (باد إيب).

وقول معايا كل يوم الصبح:  
صباح الخير أيها العالم .. أنا إنسان طيب.



الست طلبت منا طلب غريب شوية: قلت لنا من فضلك  
 You don't have to be so nice .. يعني مش لازم تكونوا الطعاء للغايه  
 وطلبت إننا نبدأ نظهر على وشنا تعبيرات مختلفه خالص .. مش لا  
 نضحك .. ممكن نكشر، ممكن نفح ونفش .. ممكن نعبر عن زهو  
 غضب .. عن استياء .. عن اشمئزاز .. عن حزن .. عن ضجر .. و  
 فعلاً نعمل كده. اللي قطب حاحسه .. والي نفخ خدوده وفشها ..  
 عوح بقه .. والي طلع لسانه. والي عمل أي حاجة .. أي حاجة.

وصلتني من التمرين ده رساله مهمه جداً .. رغم إنها بديهية ح  
 الرساله دي فكرتني بحاجة درستها في التحليل النفسي قلها بشو  
 وهي إن فيه نوع من الناس يتصرف مع الي حواليه صول الوقت عي  
 شخص لطيف جداً. بيرصي كل الناس، مش عاجز يرعل حد، ع  
 يتكسف إنه يقول (لا) .. أو يحاف إنه يعترض أو يعضب أو يره  
 وإن ده بيان عليه .. دايمًا بيحول يتجنب المشكلات، ويرضي  
 الأطراف. وساعات كتير يقدم احتياجات الآخرين على احتيا  
 هو شخصيًا .. مهما كان حواه من مشاعر إنسانية عادية، واحتيا  
 بشرية لا جدال فيها .. بيسموه People-Pleaser (مُرضي الناس).

الشخص ده اتعود من صغره إنه يفضل دايمًا الطفل اللطيف الطره  
 الهادي المسالم، الضاحك المبسم، اللي مش بيشتكي، ولا بيهش  
 بينش .. ورغم إن دي حاجة شكلها جميل وشيك وحلو من  
 لكن الطفل ده بيعمل كده علي حساب نفسه، وبيكتم جواه لسنو  
 طويله مشاعر إنسانية كتير جداً، هي من حقه، بس وصل له إنه  
 مسموح ليه يعبر عنها، مشاعر ري الكره والعصب والملل والاشم  
 والرفض .. الطفل ده اتعلم انه مايعبرش عن مشاعره الحقيقية عل  
 يتجنب المشكلات الي ممكن تحصل ليه أو تحصل بسببه (كما صَوَّر له  
 حوله) .. الطفل ده أهله حملوه مسؤوليه هو أصلاً مالهوش علاقة بـ

١١. اللي حواليه (ابتداء بيهم طبعًا) يبقوا راضيين ومبسوطين.. وإذا  
اشد.. يتحمل هو المسئولية، والعقاب طبعًا.

١٢. تبي العزيز.. صديقتي الغالية..

١٣. مَلِّكَ تعبر عن اللي جواك كما هو.. من حَقِّكَ تُظهري ما بداخلك  
من حَقِّكَ تحب أو تكره، من حَقِّكَ تفرحي أو تحزني، من حَقِّكَ  
أو تمل، من حَقِّكَ توافق أو ترفض.. من حَقِّكم ترسموا على  
م نفس اللي محفور جواك.

١٤. مَلِّكَ (بكل بساطة وبديهية) إنك تكون حقيقي..

١٥. مَلِّكَ (بكل بساطة وبديهية) إنك تكوني حقيقية..

١٦. بت هاف توبي سونايس.

## بر الوالدين .. وبر الأبناء

من أكثر المناطق الشائكة في العلاقات الإنسانية .. علاقة الشخص بوالديه .. وفي العلاج النفسي، المنطقة دي بيكون حواليتها طبقات كـ، جداً من الوحع أحياناً . والليخطة أحياناً .. والشعور بالذنب أحبا، أخرى ..

كل الأديان بتدعو لطاعة الوالدين .. وترهما .. وحفض جاح اند من الرحمة لهما .. وده طبعاً حقهم بلا جدال.

بس لو حد من الوالدين دول قاسي .. مؤذي . مشوّه نفس لأولاده؟

لو حد منهم مضطرب .. مش متزن .. مختل؟

لو أب بيصّح ولاده بعلاقة، ويمسّيهم بشتيمة . أو أم تتعامل .. أولادها على إنهم ما زالوا داخل رحمها، ومش عايزاهاهم يطلعوا يش نفسهم ويكبروا ويعيشوا حياتهم.

أب عاوز ابنه يكون مشروعه الخاص.. ويحقق أحلامه الشخصية  
أمامه. أو أم مش بتحسن باحتياجات أولادها النفسية وبتكرها  
دي ما بتكرها على نفسها.

أب كده.. دافيه أب كل علاقته بالأبوة هي خانة الزواج الي في  
وأم من كتر كرهها لنفسها كرهت أولادها في أنفسهم.

أب الي بيحرم بناته من التعليم، والي بيدخل ولاده كلية  
بغضب عنهم، والي بيدفن أروثة بناته من سن ثلاث سنين.

أب الي بتبلع ولادها وتحوفهم من كل العالم علشان يفضلوا  
والو الي بتسمح لأولادها إهم يتناولوا على بناتها فقط لأنهم  
والو الي تعلم بناتها إن وطيفتها في الحياة هي فقط خدمة زوجها  
إح له باغتصابها كل ليلة باسم الزواج.. وإن ده أهم من شغلها  
ووجودها نفسه.

أب الي بيعتدي على ماته جنسيًا.. والأم الي مش تحمي  
بصدقهم وتدافع عنهم، لو البنت جت وقالت لها إن حد لمس  
بالعكس. دي تلومها وتضربها وتقول لها «آخرسي بلاش

أب الي يربوا أولادهم على الإحساس بالذنب، ويزرعوه  
بسوقه ويكبروه لغاية ما يلتهمهم.. والي يتفتنوا في استغزاز  
م لغاية ما يقربوا يكفروا بنفسهم وبالحياة وبربنا.. والي يقولوا  
م كل يوم إنهم جم غلطة، أو إنها جت بنسب وكانوا عاوزين  
الي يحرقوا أولادهم قدام الناس.. والي يقارتوا بينهم وبين  
أو بينهم وبين زميلهم وقرابهم وجيرانهم.

طبعًا مش هاكل مكم عن الضرب والتكتيف والحس واللسع باد  
 وشد الشعر، وغيره من العقاب النفسي والحسدي الي أقل ما يوصف  
 به إنه غير آدمي.. واللي وصل مؤخرًا إلى إن أب يموت ابنه الشاب..  
 ضربه بسير غسالة مربوط فيه مেক (الوطن - ٢٢ يوليو ٢٠١٨). و  
 تحرق ابها الصغير بالمياه السحرة (اليوم السابع - ١٣ مارس ٢٠١٨)  
 وغيرهم.. وغيرهم.

وقبل كل دول، الأب والأم الي عاورين يفصلوا أولاده  
 على مقاسهم. ويخلوهم سحق مشوهة مريفة من أنفسهم. يك...  
 صوتهم. ويغير موهم من نلقائهم. وطفوهم ويطنوهم وبس...  
 أرواحهم منهم

وبعد كل دول، الأب والأم الي بيحتاروا لاسهم مراته، ولبنتهم حو...  
 على غير رعبتهم.. والي بيوضوا حوايات ولادهم. والي بيحروا اب...  
 انها تكمل في جوازة مليانة أذى وذل وإهانة

وقصد أي اعتراض أو رفض من جانب الابن أو الفتاة، يُش  
 الوالدين على طول في وشهم سلاح (بر الوالدين)، و«لو ماسمه  
 كلامي أنا مش راضي عنك»، و«شوف هيجري لك إيه في حياتك  
 اغضب عليك»، و«انت اس عاق علسان تقول لي لأ». فيحس الابن  
 بالذنب ويتكسر وامن - واهم. ويضطروا لمزيد من الانحب  
 والاعطاء. والتريق النفسي الطيء

وأصعب ما في ده كله.. إنه بيتم - أحيانًا بصيغة دينية، وبأسطة  
 نصوص دينية مقدسة، وتحت لافتة كبيرة عنوانها التربية والتفوق  
 ومين يقدر يستحمل غضب ربنا المرتبط بعدم رضا الوالدين؟



أنا سمعت بوداني الولد اللي بيقول: «أنا مش عايز أي حاجة من غير إنه يعاملني على إني بني آدم».. والنت اللي بتقول: «أنا لما وف بنت مش خايفة من أبوها، ومش حاسة منه بالتهديد، أنا بدها».

«مل إيه بقى في ده كله؟  
«مول لهم اسمعوا الكلام؟  
«ولي لبابا حاضر يا حبييتي.. اعتدي عليا يا بابا كمان وكمان؟  
«ول لما حاضر يا بني.. مش هاكون نفسي وهاكون زي ما انتي  
«يا ماما؟

«سهم يدفنوا أنفسهم؟  
«جمعهم على التشويه والوَاد وسرقة الروح؟  
«و ده يرضي ربنا؟ هو ربنا عاوز كده؟  
«الحقيقة لأ.. وألف لأ.. بل مليون لأ.

«الوالدين مش معناه أبداً إني أسمع لهم يشوهوني ويؤذوني نفسياً  
«سدياً.. ومش المقصود بيه خالص إني ألغي نفسي وأكون نسخة  
«من حد غيري. ومش هو إطلاقاً إني اغمّص عيني عن إحساسي  
«بـ وتقدير الحاصل للأمور، على حسب ظروفي وواقعي.

«الوالدين ما يكونش يان الأبناء والنات يدفنوا أنفسهم، أو يكرهوا  
«، أو يشوهوا رجولتهم، أو يفسدوا علاقتهم بجسمهم.

«الوالدين ما يفتحش يسحق وجودي.. ويسليني إرادتي.. ويحرميني  
«سبي الحقيقة الفطرية.. ويعيشني طول حياتي بنفس مريفة، كل  
«ها التأقلم مع هذا الكبت وذاك السواد.

البر الحقيقي للوالدين هو إني أكون نفسي وماكونش مسح بشر.  
يمشي على الأرض بسببهم، أو بسبب غيرهم.

البر الحقيقي للوالدين هو إني يكون ليا اختياراتي في الحياة، اللي ممكن  
حدا تكون مختلفة عن اختياراتهم في الحياة . وده حقي.

وبالمناسبة.. النجاح الحقيقي للتربية.. هو إن أبنتي يطلعوا مختلف.  
عني.. مش نسخة مكررة باهتة مني.

البر الحقيقي للوالدين هو إني أقول لهم (لأ) عند الدروم (لأ) عند  
الأدى.. (لأ) عند الظلم والتشويه والافتراء.

الوالدين بشر.. والبشر يحطى ويصيب ويقوى ويضعف.. وينه  
ويفشل.. ويعيدل ويظلم.

الوالدين ممكن دكاؤهم يحومهم . وتفكيرهم يستهويهم.. ورؤيتهم  
تكون قاصرة في بعض الأحيان.

الوالدين ليهم طاقة.. وقدرة.. وحدود.

الوالدين مش آهة.. الوالدين بي آدمين.. ويسري عليهم كل  
يسري على البني آدمين.

ويذا كان أي حد يبسيء استخدام الدين روزا وهتنا، عدش  
يدي تصريح لنفسه أو لغيره بفرص سطوته على أبنائه وحرمانهم  
آدميتهم. فالرد والدفاع برصه موجود في الدس، بشككل لا يقبل  
لبس أو خلط.

مليب.. و«ولا تقل لها أفّ ولا تنهرهما»؟  
ملعباً.. من دون جدال.. ماحدث قال كده.. إني أقول (لا) بكل  
واحترام، غير إني أقل أدبي وأتأفف وأطول لساني وأنهرهما.

سبب.. «وبالوالدين إحساناً»؟  
- هذا جداً.. بس الإحسان مش معناه الطاعة العمياء والسباح  
فيه والظلم والأذى.. بالعكس.. قمة الإحسان هي إني أكف  
الم عن ظلمه: «انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً، قالوا يا رسول الله  
أضره ظالماً؟ قال: تحجزه عن الظلم، فذلك نصر لك إيّاه».. وأنا  
- باكون في صفه، وباعمل لصالحه.

الأوضح والأكثر مباشرة من كل ده، هو قوله تعالى: «وإن جاهدك  
أن تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في الدنيا  
فا» والتفسير مستحيل يكون قاصر على إن الدعوة للشرك معناها  
- في القرن الواحد وعشرين يطلب من انه إنه يعبد النار مثلاً..  
المعنى أوسع من كده بكثير. وأرى إن أهم تفاسيره إن الأب والأم  
- مش يطلبوا من أولادهم إيهم يتعاملوا معاهاهم هم شخصياً، على  
- الهة مقدسة.. لا تخطئ ولا تذلل ولا تنسى.

فيه شرك أكثر من أب عاوز يحلي نفسه إله يأمر فيطاع.

فيه شرك أكثر من أم تتعامل مع أبنائها على إياها إلهة تعلم ما لا  
أحد.

فيه شرك أكثر من أب وأم، بيتصوروا إنهم ملكوا أولادهم ومن  
هم عملوا فيهم اللي هم عاوزينه.

أنا مصدق إن ده أحد مستويات (ما ليس لك به علم) .. مش  
عبادة الأوثان والأصنام والنار والحجارة.

وماننساش أبدًا إنه «لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق» .. وما  
معصية أكبر من تشويه النفس واستباحة حرمتها ووأدها بالحياة.

وماننساش كمان الراجل اللي راح لسيدنا عمر بن الخطاب يش  
له من عقوق ابنه، وبعد ما سيدنا عمر سمعه وسمع ابنه قاله: «  
إني تشكو عقوق ابنك، وقد عققته قبل أن يعقك، وأسأت إليه قبل  
يسيء إليك».

نحطهم جوه عينا .. لكن عند التشويه .. نقول لهم (لا).  
نرفعهم فوق راسنا .. لكن عند الظلم .. نوقفهم.  
نشيلهم من على الأرض شيل .. لكن عند الأذى .. من حقنا نح  
أنفسنا.

تقديس البشر في البيت . يؤدي إلى تقديس البشر في الشغل  
يؤدي إلى تقديس البشر في الشارع والجامع والكنيسة، وكل مكان  
فيه صورة (الأب) أو (الأم) .. وده مش بس بيظلمنا .. ده بيظلم  
هم كمان .. لأنه بيحرمهم من إنسانيتهم وحقهم الطبيعي  
والخطأ والفشل.

والتعامل معاهم ومع غيرهم على إنهم بشر، هو أول وأهم خ  
في مساعدتهم على الرؤية .. ومحهم حق المساعدة .. ووضع أقد  
الكريمة على طريق التغيير .. اللي هم أحق وأولى الناس بيه .. لأنهم  
قاسوا في حياتهم أكثر مما قاسينا .. واناؤوا في نفوسهم أكثر مما اتأد  
واتشوهوا أكثر ما اتشوهنا.

أ. أ. بنى أقول (لا)؟  
أ. أ. أنصر لهم وأنصرهم بجد؟  
أ. أ. أحي نفسي لو لزم الأمر؟

• • • ف بعد شوية ..

## ماتتجوزوش .. ماتخلفوش ..

بناء على ما سبق ..  
ومن قلب حجرة العلاج النفسي ..  
من وسط جبال الحكايات ..  
ومن على شطآن الآلام ..  
عاوز أقول لك:

ماتتجوزوش ..

ماتتجوزوش لمجرد إنك خلصت تعليم وجيش وانتعلت، وأن أو  
الجوار بقى .. لأنك كده بتعتبر الجوار مجرد قطعة دوسينوز بتكمل ..  
اللعبة . وهتيحي في يوم وترهق .. وتمل . وتحب تع . الدور

ماتتجوزوش لمجرد إن سنك كبير، ومعظم رميلك وأصدقائك  
انحوزوا .. الحكاية مش كمالة عدد .. الجواز علاقة إسبانية مالهش  
دعوة بالسن .

• انتجوزش لمجرد إنك عاوز تطفى وهيج غريزتك.. أو تلاقي  
• لسهوتك.. إنت كده بتشتري فقط وعاء بشري أنثوي، ترمي  
• مع سوائل جسمك.

• انتحوزش علشان أبوك وأمك قالوا لك اتجوز.. أو المجتمع  
• لك اتجوز.. إنت كده بتجوز لحساب أبوك وأمك.. ولحساب  
• مع.. مش لحساب نفسك.. والفرق هنا كبير قوي.

• المناسبة.. مافيش حاجة اسمها تتجوز علشان تكمل نص دينك..  
• ديك (كله) هتيجي بعد الجواز كنتيجة لحسن الاختيار وحسن  
• طيب العشرة . لكنها أبداً مش مبرر للتسرع والاندفاع..  
• بينا نتحوز.

• اسجوزش وانت عندك تحفظات أو ملاحظات على اللي  
• زها، وتقول: أنا هاغيرها بعد الجواز.. وتبدأ بعد كده تتأمر  
• وتصغط أعصابها.. يا تقبلها زي ما هي بكل تفاصيلها.. يا  
• تفصل الناس على مقاسك.

• انتحوزش واحدة صغيرة وتقول إنك هتربيهما على إيديك (من  
• امك ودورانك طبعاً).. الجواز مش تبني.. ولا تربية.. ولا وضع  
• امانة للصياغة واللف والدوران.

• اسجورش وانت ناوي تقعد مراتك من الشغل.. وتحبسها في  
• وتقطع عنها الهواء والمياه.. وتحببها وتداربها عن الحياة. ده  
• مش أي شيء عن وأد البنات في الجاهلية.. ظلم وجور ودفن ما  
• دفن.

ما تتجوزش وانت شايف ان الست أقل منك.. وأنقص منك  
وأقل حكمة وحسن تصرف منك.. وأما المقروض تركع لك وتؤد  
لك فروض الولاء ليل نهار.. وانك لازم تكون بالنسبة لها نصف إله  
ده مش بيحب غير التسلط والافتراء وسوء المعاملة.. كثير جدًا  
الستات أحكم وأحسن تصرفًا من رجالتهن.

ما تتجوزش لمجرد إنك عاوز تحب عيال قتل ما تكرر.. إنت ك  
بتستأجر (رحم).. مش بتعاشر بني آدمة.

ما تتجوزش وفي محيلتك صورة شهريار اللي قاعد على ريش له  
بيتفرج على التليفزيون.. ومراته مسحونة في المطبخ والمواكين والعسل  
والتضييف والعيال طول النهار.. وعدورها آخر الليل تتحول إلى عا  
محترفة، توفر له كل وسائل المتعة.. بعدها يلف وشه الناحية. لنا  
وينام.

ما تتجوزش لمجرد إن فلانة عحكك جسمها.. وفلانة عحك  
شكلها.. وفلانة تقاسيمها حلوة، وخسارة تصيبك .

ما تبقاش عامل زي الصياد النرجسي الأناني اللي بيقتنص القويس  
اللي تعجبه. وبعد ما يملكها. يموتها.. ويدور على غيرها.

ما تتجوزش وبعدين تحس انك اتخطعت بدري.. وانك ل  
ما عشش شبابك . وان مراتك مش كفاية.. فتفتح الإشارة الحدا  
لكل المعجبات والمطاردات وبنات عائلات محرمات.. وتقول

«أنا راجل ومن حقي أعمل اللي أنا عايزه».



١ . بي كمان ..

.. حوزيش ..

حوريش لمجرد إنك عاوزة تلبسي فستان الفرح .. بصرف النظر  
شخص اللي هيكون واقف جنبك .. إنتي كده تتجوزي هيكل  
مارجى .. ممكن تتفاجئي باللي جواه بعد كده .

١ . حوزيش لمجرد إنك عاوزة تخرجي من بيت أهلك ، وتحسي  
أن .. وتسمي نفسك . اختاري انتي رايحة فين ومع مين الأول .

١ . حوريش لمجرد إن معظم أصحابك اتجوزوا .. وشكلك  
م إيه .. ونظراتهم ليكي عاملة ازاي .. بعد عشر سنين .. بصهم  
٨٠ . كون اطلق (حاليًا النسبة حوالي ٤٠٪)

١ . حوزيش لمجرد إن سنك كبير . وأهلك بدأوا يقلقوا .. وقطر  
١٠ . اللي بيغوت .. والمجتمع اللي بيدبح .. ماחדش في كل دول  
٨٠ . وانت ديمتلك على خدك كل ليلة نتيجة سوء الاختيار .

١ . حوريش وانت متصورة إن جوزك هو المخلص والمقذ وتحقق  
٨٠ . أحلامك انتي اللي بتصعبها .. وانتي اللي بتجري وراها ..  
١٠ . اللي بتحقيقها .. هو فقط رفيق في الرحلة .

١ . حوزيش وانت ناوية تتنازلي عن أي حاجة .. أو تضحي بأي  
٨٠ . أو تدفعي أي ثمن .. ماتصديقيش اللي يقول لك الحياة الزوجية  
١٠ . وتضحية (بترسي على الزوجة في الآخر) .. الحياة الزوجية  
٨٠ . كة ومسؤولية . والفرق بين التنازل والمشاركة كبير .. وبين  
٨٠ . حمة والمسؤولية أكبر .

ماتتجوزيش حد ناوي يفصلك على مقاسه.. هيطبقك ويطفيك  
ويدفنك بالحياة.. اللي قابلك زي ما انتي أهلاً وسهلاً.. اللي عاه  
مواصفات تانية.. يدور عليها في حد غيرك.

وفي نفس الوقت.. ماتتجوزيش واحد فيه حاجات مش عاجبا.  
وتقولي: هاغيره بعد الجواز..

إحنا مش بنتجوز علشان نغير بعض.. مش بنتجوز علشان نعال.  
بعض.. مش بنتجوز علشان نربي بعض.

ماتتجوزيش واحد تدوري فيه على (أب).. ده أكبر طلسم بتظلم  
لنفسك ولحوزك.. إنتي كده هتحمليه فوق طاقته.. وهتطلبي منه حاجا  
مش بتاعته.. وهتلسيه دور مش دوره.. ولما مايقدرش يلعب الدور ده  
هتطلعي عينه وعين اللي خلفوه.

وطبعاً ماتتجوزيش حد بيدور على (أم) تتباه، مش (زوجة) تعب  
معاه.. اللي عاوز خدامة يدور على خدامة.. اللي عاوز مربية يدور على  
مربية.. اللي عاوز شريكة حياة أهلاً وسهلاً.

وبالمناسبة.. أقل من (شريكة حياة) مايمعش.. شريكة في القرارات  
شريكة في المسؤوليات.. شريكة (مش قائمة بمفردك) بأعمال البيت  
شريكة (مش قائمة بمفردك) بتربية الأطفال شراكة تامة ندية مطلية  
(دي أكثر كلمة بيعترض عليها بعض الذكور.. بيحسوا إن فيها تها  
لوجودهم كأصاف آلهة لا تقبل الندية).. تكافؤ ومساواة لأقصى در-

لأقصى درجة..



ما تخلفوش لو مش بتعرفوا تعبّروا عن مشاعركم .. هتطلّعوا أدا ..  
قاسيين، جافين، جامدي القلوب.

ما تخلفوش لو مش بتعرفوا تحضنوا .. لو شايمين إن حضن الأ  
لبته عيب .. أو حرام .. أو حاجة تكسف .. لأنها هتفضل طول عد  
تدور على الحضن ده عند أي راجل.

ما تخلفوش لو شايفين إن أولادكم هيكونوا ملككم .. أو ام  
ليكم .. أو مشاريع لحياتكم .. إنتو كده بتدفنهم بالحياة.

ما تخلفوش لو مش بتعرفسوا تتحكموا في أعصابكم وابتغالا  
وردود أفعالكم .. هتحلوا نفوس أولادكم هشة ضعيفة، قابلة لـ  
في أي لحظة.

ما تخلفوش لمجرد رغبتكم الأمانية انكم يكون عندكم عيال،  
باقي الناس، وبعدين تبقى نشوف هعمل فيهم إيه .. هيكروا  
واليوم الي اتولدوا فيه.

ما تخلفوش لمجرد إن النتيجة الطبيعية للجواز والجنس هي  
وربما سهل بعد كده .. هتخذلوا أولادكم .. وهيتخذلوكم.

ما تخلفوش وانتو مليونين كلاكيع وعقد نفسية دون حل ولا علا  
هتدفعوا أولادكم تمها من حياتهم وعمرهم.

ما تخلفوش لو مش بتقللوا الضعف .. لو مش بتعذروا التقص  
لو مش بتقدروا المحبة الي ورا الفشل .. لو مش بتساعوا على الخطأ

• اموش لو لسانكم طويل.. وإيديكم طويلة.. وعقلكم صغير..  
م ما بكم.

• اموش علشان تجيوا أطفال تلعبوا بيهم.. أو بهدف إنهم  
م.. أو يسندوكم لما تكبروا.. دي نتائج مش أسباب للخلفة..  
• اموش فوق طاقتهم من قبل حتى ما يتولدوا.

• اموش لو كان قرار جوازكم خاضع لضغوط عائلية، أو مدفوع  
م اجتماعية، أو عموم برغبات تبحث عن أي منفذ للشبع.

• اموش وتسافروا وتسيبوا عيالكم في أيدين غير إيديكم.

• اموش وتوصلوا لى خلفتوهم إن وجودهم مرفوض.

• اهم من كل دول..

• اموش.. وبعد كده تدفعوا أولادكم تمن اختياركم تكملوا في  
م زوجية فاشلة.. وتقولوا علشان خاطر العيال.

• اموش نفسكم وبعدين خلفوا..

• اموش بعض وبعدين خلفوا..

• اموش الحياة وبعدين خلفوا.

## لأ... بطعم الفلامنكو

في أواخر القرن الخامس عشر.. وصل الجيسيز Gyps.es (العجمي) إلى مشارف أيبيريا.. على حدود إسبانيا.. بعد نقلهم وهجرتهم من دول كثيرة.. منها الهند، وإيران، ومصر القديمة.

عاش الجيسيز على أطراف البلاد، وكان دايمًا يواصل لهم من الحواريهم إهم غرباء معزولين ومنبوذين من المجتمع

قرر (الجيسيز) إهم يوصلوا رسالة قوية ومسموعة لكل الناس فقاموا بتصميم رقصة تكون الحركة الأساسية فيها هي الضرب الأرض بالقدم بشكل إيقاعي متتابع وباهر.

الرقصة اشتهرت، وانتشرت.. وذاع صيتها في كل أوروبا ابتداءً من القرن الثامن عشر.. لتصبح الفلامنكو في القرن العشرين هي الرقصة الرسمية لدولة إسبانيا.

ضربات الفلامنكو تبدأ من عضلات الحوض والفخذ.. ثم تنتقل ثم تنبسط بشكل قوى وسريع ومفاجئ، لغاية ما تنتهي بنزول الساق والقدم على الأرض بكل قوتها.

.. ما منطقة الحوض في جسم الإنسان هي منبع الحياة.. وموضع  
 ١. والولادة.. ومكان صرخة الإعلان الأول عن الوجود..  
 ٢. (منطقة الحوض) منبع رقصة الفلامنكو.. التي بتقول بصوت  
 «لا».. وتصرخ على الأرض: «أنا موجود».  
 ٣. ادسو الفلامنكو يضرّبوا الأرض بأقدامهم بالظبط زي الأطفال  
 ٤. سن وهم يبدبذبوا عليها برجليهم ويقولوا: «لا».. إحنا هنا..  
 ٥. وجودين.. شوفونا.. اسمعونا.. احترمونا.

\* \* \*

١. «لا» من أوائل الكلمات التي ينطقها الأطفال.. وأحيانًا تكون  
 ٢. كلمة ينطقوها (ابتداءً من سن ١٠ إلى ١٢ شهر).. كلمة قصيرة  
 ٣. ومكونة من حرفين فقط.. لكنها بالسبب ليهم، ليها وظائف  
 ٤. كثيرة.  
 ٥. في الطفل يحاول يتعلم الحبو أو الوقوف أو المشي.. تحاول  
 ٦. .. يبعد إيدك ويقول لك (لا) .. يجي يجرب يلس لوحده..  
 ٧. عليه علشان تساعده.. يبص لك بصة نارية.. ويقول لك (لا)..  
 ٨. مات تسأل الطفل اسمك إيه؟ يقول لك (لا).  
 ٩. (لا) بتساعد الطفل في رسم حدوده النفسية والجسدية..  
 ١٠. .. سسه بالاستقلالية.. ويتأكد له قدرته على الاعتماد على نفسه..  
 ١١. .. عليه يكبر وينمو بشكل صحي وسليم.

١. لما إحنا بعرف نكتم (لا) دي عند أطفالنا بمجرد ما ينطقوها..  
 ٢. .. اش (لا) .. كلمة (لا) عيب.. اسمع الكلام.. ماتناقشنش..  
 ٣. .. حدال.. هي كده.. وده لأن (لا) بتحسنا أحيانًا بالخوف  
 ٤. .. والتهديد من فقد تحكمنا.. ونزع سيطرتنا على هذه الكائنات  
 ٥. .. ميرة الوليدة.  
 ٦. .. الأطفال بتعاور.. وتقاوم.. وتصارع بكل ما تملك من قوة..  
 ٧. .. كلمة «لا».. تمثل احتياج طبيعي فطري عند أي بني آدم.

إحنا بنحتاج «لأ» واحنا صغيرين علشان نوسع لنا طريق نكبر  
وسط ميقان البشر الضخمة..

وبنحتاج «لأ» واحنا كبار علشان نحافظ بيها على نفسنا.. وحدود  
وكمان حقوقنا.

كلمة (لأ) أداة من أدوات الحياة..

وأصل من أصول الإنسانية.

كلمة (لأ) بتؤكد حقتك في الوجود..

وحقتك في الدفاع عنه.

كلمة (لأ)..

هي ضربة أقدامنا على مسرح الحياة..

وهي رقصتنا المبدعة بين فصولها المكررة

\* \* \*

أنا اتكلمت كثير قبل كده عن العلاقات المؤذية. والعلاقات الخطرة

ووصفت التشويه اللي ممكن يصيبنا أثناء التربية. والضرر اللي ممكن

يقع علينا في علاقة حب.. أو علاقة صداقة.. أو علاقة زواج.. وطه

الوقت بأكد على حقنا في إننا نقول: «لأ».. ونحمي حدودنا. ونوقد

الأذى.. وندفع الضرر.

اللي هنعمله دلوقت بقى، هو إنا نعرف إمتى نقول «لأ». وإنا

نقول «لأ».. ولين نقول «لأ».

\* \* \*

اللي بيحصل أحياناً إنا لما بنبدأ نقول «لأ».. بنقولها بشكل غش

شوبيتي.. بنقولها بخبط وررع وتكسير.. بنقولها بدون حسابات

موازين.. بنقولها بشكل فيه (استغناء) مش (استقلال).

ممكن ده يبقى مفهوم في الأول.. لأنك بتبقى زي المحنوق الـ

صدق لقي شوية هوا.. أو زي اللي اكتشف فجأة إنه كان عاشق

قمقم ولقي طريق للخروج.. أو اللي زهق من كتر الصمت والتحم

وقرر يصرخ بصوت عالي.. فيروح من أقصى اليسار لأقصى اليمين.

واحدة. بس بعد شوية.. إحنا بنبقى محتاجين نأخذ نفساً.. و

تقييم الأمور.. والنظر ليها بشكل مختلف.



وهدي وتروى.. ونستقر عند نقطة مناسبة ومحسوبة.. على الخط  
أي الطويل بين الصمت التام.. وال«لأ» المدوية.. وطبعاً يساعد  
ده جداً إن الطرف الثاني يكون بدأ يسمع. ويراجع.. ويسعى نحو

ها.. وعشان نتعلم إزاي نقول «لأ». من غير ما نؤذي نفسي..  
دي غيرنا (بقدر الإمكان).. مهم نعرف إن فيه نوعين أساسيين من  
نوعين استثنائيين هاقولهم في الآخر.

لأ. فيه «لأ» دي «ترفيص» الأطفال.. «لأ» عمال على بطل..  
إلى كل حاجة وأي حاجة.  
لأ «بتاعة العند.. والقمص.. والغبن.  
«لأ» من أجل «لأ».

«لأ» ده من «لأ» بيهدم العلاقات مش بيسببها.. يفسدها مش  
ها.. وببخسنا مش بيكتسبنا

«لأ» لما تلاقي نفسك بطلت تسمع الطرف الثاني.. سواء كان  
أو أمك أو شريك حياتك. وعاوره هو اللي يسمعك وس..  
شيرك يتحجر ودماغك تقفل على اللي انت مقتنع بيه فقط.. لما  
مش اللي قدامك وتبقى مش شايف غير نفسك لما غضبك  
«لأ» كميتك. لما تقعد تلوم اللي قدامك وتحسسه بالدنب والتقصير،  
«لأ» ما تشوف دورك ومسؤوليتك في الوضع اللي وصلت له.

«لأ» دي بتضيع الحقوق.. وتزود المسافات.. وتعمق الشروخ.

وفيه بقى «لأ» تانية خالص..

«لأ» اللي تكبرك.. وفي نفس الوقت توصل رسالة إيجابية لب  
قدامك.. «لأ» اللي بتشوف فيها نفسك وغيرك في نفس الوقت.. والي  
بتسمع فيها صوته زي ما بتسمع صوتك.. وبتقدر ظروفه زي ما بتقدر  
ظروفك.

«لأ» اللي تبني . وتصلح . وتكسب .

«لأ» اللي تحيب الحقوق.. وتقرب المسافات.. وتجبر الكسور.

«لأ» اللي تغلب فيها الحكمة على الغضب.

يعني يا دكتور لما يوصلني من أنويا أو أمي رسائل سلبية ماقولش  
«لأ» علشان مايقاش «ترفيص»؟

مين قال كده؟

تقول «لأ» طبعًا..

بس قبل ما نقولها، إنت محتاج تعمل شوية حاجات مهمة  
أولاً.. إنك تشوفهم على إهم بني آدمين.. بشر . بيغلطوا  
ويقصروا.. ويمشلوا.. ريهم زي أي بشر..  
ثانياً.. هم مش بس بني آدمين . هم كمان أمك وأبوك.. اللي ليه  
عليك حق الاحترام والتقدير والعرفان..

ثالثاً.. وده مهم جداً.. تحاول تحط نفسك مكانهم ولو لمدة  
دقايق.. مكانهم يعني نفس ظروفهم وإمكانياتهم.. بنفس صعوباتهم  
ومشكلاتهم.. بنفس درجة دكانتهم وتفكيرهم وقدراتهم.. وبعد  
ترجع مكانك تاني.. وتبص عليهم من جديد

رابعاً.. تعرف وتأكد إن اللي عملوه معاك.. حتى لو كان غلط  
فهو ده كل اللي عرفوه.. واللي اتعلموه . واللي شافوه بيتعمل معاهم  
وانهم عملوه عن جهل وسوء تقدير وليس عند قصد وسوء نية.. إلا  
في حالات مرضية نادرة.

١٠. أمسا وأحيرا.. خلي في اعتبارك إنهم ما جاتلهومش الفرصة الي  
١١. انت قاعد دلوقت بتقرا وبتكتشف وبتزود وعيك.. بتحضر  
١٢. ات وتشوف فيديوهات وتسمع خبرات.. العالم مفتوح عليك  
١٣. منتروح عليه، من خلال نافذة صغيرة في متناول أناملك.. وهم  
١٤. عندهم كل ده.

١٥. «لا» الي هتقولها بعد ما تعمل الخمس حاجات دول، هتكون مختلفة  
١٦. «لا» الي هتقولها قبل ما تعملهم.

١٧. «نون» «لا» رحيمة . حكيمة.. فيها تواصل.. مش «لا» قاسية..  
١٨. .. فيها قطع للتواصل.

١٩. «نون» «لا» طيبة.. حنون.. فيها ود وعبة.. مش «لا» لائمة..  
٢٠. .. منتقمة.

٢١. «نون» عاملة زي المراية الي هتفردها قدام الطرف الثاني علشان  
٢٢. .. فيها نفسه.. وتأثيره عليك..

٢٣. «ليه» يراجع.. ويكتشف.. ويمكن يتغير.. ويمكن يطلب  
٢٤. ..

٢٥. «اه» ده ما حصلش من أول «لا».. هيحصل من ثاني «لا».. أو  
٢٦. «لا».

٢٧. «اهي» «لا» دي معاها صبر وتروي.

٢٨. «لا» الثانية معاها استعجال وتسرع.

٢٩. ... ولما حبيبي أو حبيبتي أو جوزي يوصل لي هو كمان رسايل  
٣٠. .. أعمل نفس الخمس حاجات؟

٣١. ...

أشوف إنه بشر ممكن يغلط ري أي شر.. وإنه شريك حياتي أنا اخترته. وأحط نفسي مكانه شوية وأنوقع هو ممكن يكون شر الأمور من ناحيته إراي.. وأعرف إن اللي عمله ده هو اللي اتربى ووصل له من أهله وناسه ومجتمعه.. وإنه يمكن ماحاتلهوش الفرصة اللي حاتلي في العلم والمعرفة والوعي. ومع كل دول.. أو «لا» اللي تكبرني.. وتوصل له رسالة إيجابية.. تخليه يوقف أذاه.. وتساعده هو كمان إنه يتغير.  
ولكن..

خلي بالك.. كل شيء له حدود.

فيه حد معين من الأذى والضرر نقدر نستحملة، ونصبر عا ونحاول فيه.. حفاظاً على العلاقة.. وتحبباً للخسائر.. بس لما الأذى توصل لسلامتك النفسية والجسدية.. يبقى فيه كلام تاي.

يعني لما جوزي يختلف معايي الرأي.. أقول له: لا.. أنا مش موافق على ده.. لما يطلب مني حاجة وأنا مش عاوزاها أو مش حاتاها.. أو له: لا.. ده مش مناسب ليا.. لما يحاول يحملني فوق طاقتي.. أقول ده لا.. أنا مش مستعدة لده.. وأصبر وأجرب مرة واثنين وثلاثة.

لكن لما ده كله مايجيش نتيجة.. وألاقيه بيحاول يلغي وجودي ويهدد حقّي، أو يتناول عليا بالكلام أو بالفعل.. أو يفرض عليا حاجة غص عني ورغماً عن إرادتي.. ساعتها «لا» هتكون محتاجة تاخذ صور تاي.

لما أبويا وأمي يكون عندهم وجهة نظر غيري.. أقول لهم بكل أدب بعد إذنكم.. أنا مش شايف كده.. لما يشكوا فيا أو يكذبوني.. أقول «.. بكل احترام: حضراتكم غلطانين.. لما يأمروني بحاجات صعبة.. يتحكموا فيا بشكل مجحف.. أقول لهم بكل ذوق: من فضلكم.. مش مناسب ليا.. وأنا مش هاعمله.

.. لما يهينوني أو يضر بوني أو يحبسوني.. لما يستبيحوا جسمي وروحى.. لما يضغطوا عليا علشان أدخل كلية غير اللي أنا .. أو أشتغل شغلانة أنا مش حاببها.. أو أوافق على عريس أنا .. عمة بيه . أو أكمل في جوازة أنا باخسر فيها حتة من نفسي كل مى ساعتها برضه «لأ» محتاجة تاخذ صور تانية.

.. هـ الثانية دي تتراوح بين إني أطلب تدخل طرف ثالث موثوق .. نية الأمور من الخارج والحكم فيها بشكل حكيم وعادل.. .. أحال للقانون علشان أحمي نفسي.. وارفع عنها الأذى.. أو إني .. علاقة وأبعد بشكل مؤقت لغاية ما الطرف الثاني يفوق ويتعالج .. أو إني أقطعها تماماً وأبعد بشكل دائم.. لو الطرف الثاني أصر .. وهـ . ورفض الرؤية.. ورفض المساعدة.. ورفض التغيير.

.. فيه نوعين من «لأ».. «لأ» اللي تصغري.. و«لأ» اللي تكبري.. .. «لأ» اللي توصل رسالة سلبية.. و«لأ» اللي توصل رسالة إيجابية.. «لأ» ..لع.. و«لأ» اللي توصل.

.. سى نوع ثالث بنستخدمه عند اللزوم.. اسمه «لأ» السحادة .. «لأ» اللي هدفها إيقاف الأذى فوراً، ومنع الاستغلال حالاً.. وده .. «لأ» اللي مش هينفع فيها الصبر أو الانتظار ثانية واحدة كمان.. .. «لأ» (يو دونت هاف توبي سونايس) خالص.

.. «لأ» رابعة وأخيرة .. «لأ» اللي مهم تقولها لنفسك أحياناً.. .. «لأ» تحرح بيها من (الكومفورت زون) بتاعتك، وتنطلق للحياة .. «لأ» تخليك تراجع نفسك وتعيد اختياراتك.. «لأ» اللي توقفك انت .. عن أذى نفسك أو أذى الآخرين.. والنوع ده من «لأ» محتاج .. وشجاعة وصدق مع النفس.

.. «لأ» يكون فيه أنواع ثانية من «لأ» أنا لسه ما عرفهاش.

إذَا..

«لأ».. احتياج عام عند كل البشر.

المدعين قالوا: «لأ» لكل ما هو تقليدي ومألوف  
المكتشفين والمخترعين قالوا: «لأ» للأنماط المعتادة المسكورة.  
الأنبياء قالوا: «لأ» لظلم الإنسان لنفسه ولغيره.

وانت..

آخر مرة قلت «لأ» إمتى؟ وقلتها لمن؟ وقلتها إراي؟  
كانت «لأ» التي بتبني، واللا «لأ» التي تتهدم؟  
كانت «لأ» التي تتجرح، واللا «لأ» التي بتداوي؟  
«لأ» التي فيها وصل.. واللا «لأ» التي فيها قطع؟  
«لأ» علشان تستقل واللا «لأ» علشان تستعني؟  
واللا كنت مضطر تقول «لأ» الحادة الحاسمة؟  
طيب آخر مرة قلت «لأ» لنفسك كانت إمتى؟

خذ وقتك.. وفكر براحتك.

بس قبل ما تجاوب..

اقرا الفصل الجاي..

علشان تعرف كويس الفرق بين (الاستقلال) و(الاستغناء)  
بين (الوصل) و(الفصل)..  
بين (الجب) و(الكسر)..

١٠٠٠ ما تعرف..

١٠٠١ على الأرض بكل هدوء..

١٠٠٢ مع رجلك من عليها بكل ثقة..

١٠٠٣ لما بكل ما تملك من قوة..

١٠٠٤ سربات إيقاعية متتابعة..

١٠٠٥ مع من جواك..

١٠٠٦ وت المبهر..

١٠٠٧ ل (لأ)..

١٠٠٨ م الملاصكو..

## الاستقلال.. والاستغناء

فيه فرق كبير جدًا بين إني أكون مستقل.. وإني أكون مستغنى

مهم إنك تكون مستقل حاسس بوجودك، وبقيمتك، وبك،  
بس ده مش معناه إن وجودك يبقى زي الرعدة الشيطاني، اللي ١١  
في صحراء حرداء لا زرع فيها ولا ماء. مش معناه إنك تسع،  
وجود الآخرين في حياتك.

مهم إنك تحط لنفسك حدود وتحمي حدودك ضد أي أذى،  
أو معسوي أو عاطفي (أو بدني طبعًا) لكن ده يختلف تمامًا عن  
تعيش لو حدك في جزيرة معزلة مفصلة تمامًا عما حولها.

أنا ناشح الاستقلال النفسي والمادى والمعنوي.. لكني أرفض  
تمامًا الاستغناء والإلعاء.. إلا في حالات نادرة جدًا.



الاستقلال هو إنك تحس بنفسك وبأهميتك وبنجاحك في شغلك وفي  
الحياة.. لكن الاستغناء هو إن ده يخليك تنسى إنك متجوز ومسؤول  
والقتك بمراتك، فتعبد عنها، وماتتمش بيها، وبعد شوية تخونها.

الاستقلال هو إيه من حقت يكون ليك رأي مختلف عن رأي والدك  
والأم.. وإنك تصر على رأيك.. وتنهذه لو حبيت.. لكن الاستغناء  
إناك تعتبر وجودهم زي عدمه.. وتلغيهم من حساباتك إلى الأبد.

الاستقلال هو إنك تشتغلي، وتقبصي، وتصرفي على نفسك، ويبقى  
مميزانية منفصلة ببيكي، ودواير خاصة في علاقاتك.. إنها الاستغناء  
إناك تبدأي تحتفري جوزك، وتستصغريه، وتقللي من شأنه.. لغاية  
أنكم تفترو.. وتموت.

احتياجات نفسية جوانا نحو الآخرين.. احتياجات من الناس..  
من الأب والأم.. احتياجات من الزوج والزوجة، والأصحاب  
ان وزملاء العمل.. فيه حتى احتياجات من المجتمع.. ما ينفعش  
احتياجاتنا من اللي حوالينا ونعيش في فقاعة ملساء مغلقة.. لأن  
اجات دي هتقب وهتطلع وهتدور على أي طريقة تعبر عن نفسها  
ولو حتى سرقة.

أبوها..

الاستغناء يبحث بشكل واع أو غير واع عن بديل يسرق منه ما  
من احتياجاته، ويقوم (بتليسه) الدور المفقود في حياته.

اللي بتستغني عن أبوها.. بتفصل تدور على أب.. في حضن أي  
ل.

واللي بيستغني عن مراته.. بيعيش تحت رحمة نظرة واحدة، ولو م.  
طفلة صغيرة.

واللي بيستغني عن البشر وعن الناس.. بيستبدلهم - أحيانًا - بالقطا  
والكلاب والعصافير.

الاستغناء هو إلغاء تام لوجود الآخر.  
إنما الاستقلال لا ينفي وجود الآخر.

الاستغناء عن حد مهم في حياتك، معناه إنك فقدت فيه الأمر  
إنك رميت طوبه.. إنك أطلقت عليه الرصاصة الأخيرة القاتلة.  
أما الاستقلال عنه، فمعناه إنه ما زال موجود. فيه شد و حد.  
فيه احتمال.. فيه أمل.. فيه محاولات دؤوبة رغم كل الصعوبات.

الاستغناء . هو حكم بالفي.. والعزل.. والتحلي.  
إنما الاستقلال هو الإبقاء على الآخر.. حتى لو كانت هناك خصه.  
(لبعض الوقت).

الاستغناء مافيهوش علاقة..  
لكن الاستقلال هو إحدى صور العلاقة.

ينفع تستقل عن أبوك وأمك . لكن ماينفعش تستعني عنهم.  
ماينفعش تفقد فيهم الأمل.. مهما كان موقفك منهم.

يمع صبعاً تستقلي عن جورك.. لكن في اللحظة اللي هتحيي "  
انك مستغنية عنه.. يبقى تطلقني أحسن.. بدل ما تظلميه وتطال.  
نفسك وأولادك معاه، بممارسة هذا الاستغناء بشكل يومي مؤلم لـ  
الأطراف.

بفع تستقل عن الناس.. لكن ما ينفعش تستغني عن وجود ناس في  
الك. عن النظر في عيونهم.. عن مبادلتهم بعض الكلام والحديث..  
.. الهزار والنكت والحب والكره والغضب والشكر والامتنان.

الاستغناء هو الاختيار الأخير .. والأخير فقط .. عندما تفشل كل  
.. ذاول والمحاولات.

فيه شعرة رفيعة جداً بين الاستقلال والاستغناء..

لكنها حادة كالسيف..

احذرهما جيداً..

لأنها..

تخرج.. من الناحيتين.

# ده أنا.. وأنا مش عار

عن فيلم:

The Greatest Showman

- ١ -

(فينياس) كان طفل صغير مليان طموح.. ومليان تلقا،  
وتلقائته خلته يتجراً في يوم من الأيام، ويهزر مع بنت أحد كبار  
المدينة، بالرغم من إن والده كان يشتغل خياط (تررى).. الراحل  
وكشر وانتفخت أوداحه.. وضرب الطفل فحاة بالقلم على وش  
رسالة نفسية كلها إهانة واحتقار.

(فينياس) ماتخلاش عن أحلامه وطموحاته.. وعمل كل اللي  
عليه علشان يتجوز حبيبته (بنت هذا الرجل).. وينجب منها  
زي الملايكة.. ويعيشوا كلهم في بيت صغير على قد الحال.. في  
تحقيق الحلم القديم.

(فينياس) اشتغل شغلانات كثير.. ودخل مشاريع أكثر.. وكلها بالفشل.. لغاية ما جات له الفكرة السحرية بإلهام من إحدى

(فينياس) قرر يجمع كل حد مختلف.. كل حد فيه حاجة  
.. حتى ولو كانت عاهة.. وكوّن مجموعة صغيرة متفردة: قزم  
يهوى لعب دور الجنرال المحارب.. بنت صوتها جميل بس عندها  
كثيف في وشها.. أخ وأخته بيعيدوا ألعاب القفز في الهوا.. راجل  
ريادة جداً.. واحد تاني طويل قوي.. وثالث جسمه مليون وشوم،  
هم.. وعمل (فينياس) بالمجموعة دي أول متحف حي في تاريخ  
.. وبعد شوية سماه Circus (السرك).

.. جمحت فكرته.. والناس بقت بتيجي من كل حته للسرك، علشان  
ح على غرائب وعجائب البشر، ويشوفوا استعراضاتهم الي مليانة  
.. وإبداع.

س (فينياس) ماشبعش.. ماشبعش من الشهرة والفدوس..  
عش من البيت الجديد والغرف الواسعة.. ماشبعش من النجاح..  
ن تحقيق الأحلام.. وقرر يبدأ فصل جديد من الوصول، مع  
.. الأوبرا ذات الصوت الساحر (جيني ليند). وسافر وبعد عن  
ك وعن أفراده الي جمعهم وحوه واتعلقوا بيه..

(ليند) خلته يلف بلاد كثير، بنجاحات أكثر، وجابت له العالم.. على  
تعبيرها.. تحت رجليه.. لغاية ما سي نفسه.. ونسي بيته.. وبناته..  
يركه.. وعند اللحظة الي (جيني) حاولت تقرب منه فيها أكثر..  
ر كل الي نسيهم.. بس بعد فوات الأوان.

(جيني) استقالت من الشغل معاه لأنها اكتشفت إنه مش بيعحبها وإنها كانت بالنسبة ليه مجرد لعبة باهرة ري ألعاب السيرك الخدعة ومراته سابته لأنها كمان حسست إنه مش بيعحبها، وإنه مش ناوي يثبت لنفسه ولأبوها إنه أحسن منه.. والسيرك كمان اتحرق واتحطم.. أهل البلد اللي نبذوا أفرادهم علشان مختلفين عنهم.

(فينياس) خسر كل حاجة.. حتى نفسه.

وهنا.. ورغم إن فينياس اتخلي عن فريق السيرك.. لكن القوم ما تخلّاش عنه.. ورجع له.. ووقف جنبه.. علشان يفوّقه.. ويصوّساره.. ويرجّعه لنفسه وليته وبناته وسيركه من حديد.. بعد ما ترتيب أولوياته في الحياة.. في نهاية جميلة تليق بهذه القصة الحقيقية

-٢-

This is me

من طفولته.. (فينياس) كان بتوصل له رسائل مستمرة تررع.. إحساس قوي (بالعار).. من أول الفرق الواضح في مستوى الاجتماعي.. ووظيفة والده البسيطة.. لغاية قلم السيد (هوليت) وشه اللي أكد له الإحساس ده وخلاه جزء لا يتجزأ من تكوينه

الضرب على الوجه هو أحد أشنع أشكال الإهانة.. فالوجه هو التفرد والاختلاف.. هو علامة الحضور والوجود.. وإهانته هي لكل ذلك.. ممكن الطفل ينسى كل أنواع وألوان الأذى الماتعرض له وهو صغير.. إلا الصرب على الوجه.. بيسبب جرح غائر.. يصعب حدًا وقد يستحيل الشّفاء.

(سياس) بقرار جزء منه واعى، وجزء أكبر غير واعى، جمع الناس  
إليه.. الناس اللي من سره بيبدووا مختلفين.. لكنهم من جواهرهم  
ارعوا إحساس داخلي عميق بـ (الحزبي) و (العار)، لدرجة إن  
مهم كان عايش حياته هربان من عيون الناس.. اللي مليانة سخرية  
عامة.

دانوا مخبيين نفسهم.. مخبيين حقيقتهم.. أو مخبيين أجزاء منها.

إيه؟

إنت قلت إيه؟

مخبيين أجزاء من نفسهم؟

إيه؟

إحساس داخلي بالعار؟

ده الكلام ده شبيهي..

ده فكري بنفسى..

فكري باللي مخبيه من نفسى..

فكري بلحظات السكوت.. والنظر في الأرض..

بإحساسي بالإحراج.. وأحيانًا الخزي.. ويمكن العار في بعض  
أفئدة.. أو مع بعض الناس.

فكري باللي اترفض فيا من اللي حواليا.. زمان أو دلوقت..

بالتردد في إني أكون نفسى.. وإني أبقي على حقيقتي..

بالخوف من الحكم أو الشرط أو الرفض..

بالرعب من الإهانة أو السخرية أو العقاب..

أوربها.. الفراق.

المجموعة اللي جمعها (فينياس) كان فيهم اختلافات جسمية ع.  
 باقي الناس.. علشان كده كانوا منبوذين ومُستهجنين.. المشكلة بقى و  
 اللي بيكون عنده اختلافات نفسية عن اللي حواليه.. ومش المقصود  
 هنا إنه مريض نفسي.. لأ.. ده إنسان عادي جدًا.. بس مختلف.. واه..  
 يقول (لأ) في مكان معظم الناس فيه بتقول (آه).. طفل بيرفض تشو..  
 فطرته.. بنت بتعترض على القهر والتحكم والسيطرة.. فنسمي الأول  
 متمرّد.. والثاني عنيد.. والثالثة ناشز.. ونزرع فيهم كلهم الإحساس  
 (بالعار).. لغاية ما يصدقوا.. ومحسوا بيه فعلا.. خوفًا من عدم  
 الاختلاف.. وسط ناس لا تقبل.. أو بالأحرى.. لا تعترف أصلاً  
 بأي اختلاف.

### - ٣ -

عالم النفس الكبير (إريك إريكسون) يقسم حياة الإنسان إلى ثمانية  
 مراحل.. كل مرحلة منهم بيكون فيها صراع داخلي مختلف.. وبيكون  
 مطلوب -بشكل أو بآخر- حل هذا الصراع.. والوصول إلى مع  
 نفسي معين.. وقيمة حياتية مهمة.. ثم الانتقال إلى المرحلة اللي بعده

المرحلة الأولى عنوانها Trust Vs. Mistrust (الثقة في مقابل عدم الثقة)  
 وتبدأ منذ الولادة لغاية سنة ونصف من العمر.. في المرحلة دي، الطفل  
 بيختبر العالم (من خلال أمه).. وبيكوّن عن الحياة فكرة مبدئية أساس  
 احتمال يكمل بيها عمره كله.

بيكون مطلوب من الأم في المرحلة دي (مرحلة الرضاعة)، أن  
 توصل للطفل رسالة نفسية بسيطة جدًا، بس هتفرق معاه طول حياة  
 الرسالة دي مفادها (أنا متاحة وقت ما تحتاجني)..  
 ١٠٤



يعني لما الطفل يكون محتاج يرضع مثلاً.. يلاقي أمه متاحة (معظم الوقت مش لازم طول الوقت).. لما يكون محتاج حضنها يلاقيه.. لما يكون محتاج ينام بين أيديها.. تعمل ده.. لما يكون محتاج إنها تحس بيه وبألمه أو حته أو غضبه.. يلاقيها حاسة بيه ومتفاعلة معاه.. لوده وصل.. هتبقى رسالة طمأنينة من كل العالم (مثل في شخص الأم)، للطفل ده بتقول (العالم مكان آمن.. تقدر تثق في الناس بدرجة جيدة.. تقدر تعتمد على أهلك وأصحابك وحبايك.. تقدر تحس بالأمان.. تقدر تتفأل.. لما محتاج.. هتلاقي). إنها لو كانت الأم مهملة.. مشغولة عن ابنها.. غير مهتمة.. غير متاحة.. أو قاسية.. مؤذية.. مضطربة.. فده مثل الرسالة العكسية عن العالم والناس تماماً.. واللي تقول للطفل (العالم مش مكان آمن.. ماتتقش في حد.. دي أمك نفسها ماكانتش قد ما.. مايتفعش تعتمد على حد.. كلهم هيقولوك.. إوعى تطمس.. إوعى تحس بالأمان.. الدنيا سواد وظلم وتشاوم).

المرحلة الثانية -ودي اللي تهمنا هنأ بتكون ما بين ستة ونص إلى ثمانية من عمرنا.. عنوانها (Autonomy Vs Shame) (الاستقلالية .. مثل الشعور بالعار).. في المرحلة دي.. بيحاول الطفل إنه يثبت نفسه.. يعتمد على نفسه.. يقول (لا).. يستقل بذاته.. تلاقيه لما حد يساعده في حاجة، يقول له: لا.. سيبني.. أنا هاعملها.. لو حد يسنده وهو يقع على الأرض، يبعد يده ويقف لوحده.. يندأ يفك الحذاء ويركبها.. يلبس نفسه الهدوم ويقلعها.. وهكذا.

في المرحلة دي كمان بيتعلم الطفل التحكم في جسمه وأعصابه.. اللي منها (عضلات الإخراج.. التبول والتبرر).. وتعامل الأمهات مع أطفالهم في التوقيت ده.. بيكون مهم ومؤثر للغاية.. إنا بيساعدتهم على الإحساس بالاستقلالية والثقة والقدرة على فهم الذات.. وإنا على الإحساس بالتردد والحزي والعار..

يعني لو كان الأب والأم متساحين.. وصبورين.. وساحين لأولادهم  
بمساحة من التجربة والخطأ (في الإخراج وغيره).. فله هيربي في الأ  
شعور بالتلقائية، والقوة.. والاعتماد على النفس.. أما لو كانوا  
لأولادهم على الواحدة.. ويثككهم في أنفسهم.. ومش يساعدهم  
أخطائهم.. وأحياناً يعايرهم على المرات التي ما قدر وش يمسكون  
فيها.. وأحياناً أخرى يهددهم باللسع والقرص والضرب والحبس  
هيرر في الأولاد الشك.. والتردد.. والخوف.. والاعتمادية.. ويخليهم  
ما يساعدهم أنفسهم.. ولا يفارقهم الإحساس بالدونية.. والخزي.. و

أنا شمت نبات وأولاد وصل لهم من اللي حوالهم إن وجو  
خزي.. وإن كيانهم عار (صوتهم عار.. أو جسمهم عار.. أو أبو  
عار.. أو طبيعتهم عار.. أو تلقائيتهم عار).. وإنهم مضطرين لل  
يومياً عن مجرد وجودهم في هذه الحياة.

#### - ٤ -

اللي عمله (فينياس بارنوم) هو إنه جمع كل المختلفين.. المخ  
التردددين.. الخائفين.. وقرر إنه يُظهرهم.. ويحررهم.. ويتحدى  
الناس.. دون خجل.. دون كسوف.. دون خزي.. دون أي إح  
بالعار.. وليكن ما يكون.

لحظة..

هو انت تقدر تعمل كده؟

تقدر تُحيي ما دفته من نفسك دون خوف؟

تقدري تحرري ما سحتيه من نفسك دون أي إحساس بالعار  
تقدروا تتحدوا كل رافض لوجودكم ولحقيقتكم ولاختلافكم.

«أبى عمله كل واحد في مجموعة (بارنوم) بشجاعة وكبرياء.. وده  
«ر عنه كلمات أغنيتهم الجميلة اللي صرخوا بيها في كل مكان، لما  
«م) نفسه حاول يخبيهم من ضيوفه في إحدى الحفلات.

«أوها بأعلى صوتهم:

«أنا This is Me

«أهمهمش «هذا ما وجدنا عليه آباءنا».  
«أفوش من الاستغراب والاستهجان والرفض.

«م مش بس قرروا يكونوا أنفسهم..

«ل قرروا يعلنوا عن أنفسهم..

«نتوا وجودهم..

«ووقعوا بالحضور.. في دفتر غياب الحياة.

«الكتابين اللي فاتوا (الخروج عن النص، وعلاقات خطيرة)، كنت  
«ل لك: كن نفسك.. حسي بوجودك.. خليكو حقيقيين.

«أوقت آن أوان الخطوة الجديدة..

«أقول لك هنا ودلوقت:

«من حقت تعلن عن وجودك الجديد..

«من حقت ماتحسش بالخجل من نفسك..

«ماتحسش بالدونية..

«ماتحسش بالخزي..

«ماتحسش بالعار..

ردد معايا كلمات أغنية This is me ، بكل ما أوتيت من طاقة  
وصوت.. وحركة داخلية:

I'm not a stranger to the dark  
Hide away, they say  
'Cause we don't want your broken parts  
We learned to be ashamed of all my scars  
Run away, they say  
No one'll love you as you are.

لست غريبًا على الظلام  
يقولون لي اختبئ  
لأننا لا نريد أجزائك المكسورة  
لقد تعلمت أن أشعر بالعار من كل ندوبي  
يقولون لي اهرب  
فلن يحبك أحد كما أنت

I won't let them break me down to dust  
Now that there's a place for us  
We are glorious.

لن أسمح لهم بسحقني حتى أصبح ترابًا  
فأنا أعلم أن هناك مكانًا لنا؛  
لأننا رائعون

On the sharpest words wanna cut me down  
Gonna send a flood, gonna drown them out  
I'm brave, I am bruised  
Who I'm meant to be, this is me  
Look out 'cause here I come  
I'm marching on to the beat I drum  
Not scared to be seen  
Ike no apologies, this is me.

او ارادت أشد الكلمات تمزيقي  
 فسوف أرسل عليها فيضاناً يغرقها  
 أما شجاع.. أنا مليء بالكدمات  
 أما كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا  
 انبهوا لأنني ها قد أتيت  
 أنا أسير على إيقاعي الخاص  
 أنا لست خائفاً أن تروني  
 أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh, oh\_oh\_oh, oh\_oh\_oh, oh, oh

Another round of bullets hits my skin

Well, fire away 'cause today, I won't let the shame sink in

We are bursting through the barricades and

Reaching for the sun (we are warriors)

Yeah, that's what we've become (yeah, that's what we've become).

- ولة أخرى من الصدمات تصيبني  
 - سناً.. توجهوا بعيداً.. لأنني اليوم لن أسمح للعار بأن يملكني  
 ..اخترق كل الموانع  
 - سي أصل إلى الشمس ذاتها.. فنحن مكافحون  
 .. هذا ما أصبحنا عليه

I won't let them break me down to dust

I know that there's a place for us

For we are glorious

لن أسمح لهم بسحقي حتى أصير تراباً  
 فأنا أعلم أن هناك مكاناً لنا؛  
 لأننا رائعون

When the sharpest words wanna cut me down  
 I'm gonna send a flood, gonna drown them out  
 I am brave, I am bruised  
 I am who I'm meant to be, this is me  
 Look out 'cause here I come  
 And I'm marching on to the beat I drum  
 I'm not scared to be seen  
 I make no apologies, this is me

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي  
 فسوف أرسل عليها فيضاناً يغرقها  
 أنا شجاع.. أنا مليء بالكدمات  
 أنا كما مقدر لي أن أكون.. هذا أنا  
 انتبهوا لأنني ها قد أتيت  
 وأنا أسير على إيقاعي الخاص  
 أنا لست خائفاً أن تروني  
 أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh\_oh

Oh\_oh\_oh, oh\_oh\_oh, oh\_oh\_oh, oh, oh

This is me

and I know that I deserve your love

(oh\_oh\_oh) 'cause there's nothing I'm not worthy of

(oh\_oh\_oh, oh\_oh\_oh, oh\_oh\_oh, oh, oh)

When the sharpest words wanna cut me down

I'm gonna send a flood, gonna drown them out

This is brave, this is bruise

This is who I'm meant to be, this is me

و أعلم أنني أستحق حبكم  
 لأنه لا يوجد شيء أنا لا أستحقه  
 أو أرادت أشد الكلمات تمزيقي  
 فسوف أرسل عليها فيضاً يغرقها  
 هذه شجاعتي.. هذه كدماقي  
 أنا كما هو مقدر لي أن أكون.. هذا أنا

Look out 'cause here I come (look out 'cause here I come)  
 And I'm marching on to the beat I drum (marching on,  
 marching, marching on)  
 I'm not scared to be seen  
 I make no apologies, this is me

انبهوا لأنني ها قد أتيت  
 وأنا أسير على إيقاعي الخاص  
 أنا لست خائفاً أن تروني  
 أنا لن أعتذر عن وجودي.. هذا أنا

When the sharpest words wanna cut me down  
 I'm gonna send a flood, gonna drown them out  
 I'm gonna send a flood  
 Gonna drown them out  
 Oh  
 This is me.

لو أرادت أشد الكلمات تمزيقي  
 فسوف أرسل عليها فيضاً يغرقها  
 هذا أنا.

بص بقی ..  
من اليوم والساعة واللحظة ..  
إوعی تتكسف من نفسك ..  
إوعی تعتذري عن وجودك ..

دي حياتك ..  
وتجربتك ..  
وكدماتك ..  
وجروحك .

ده شرف ..  
واعتراز ..  
وفحر .

أخيراً ..  
اكتب معايا الكلمتين دول ..  
احفظهم ..  
علقهم في أوضتك ..  
حطهم في شنطتك ..  
على تليفونك ..  
في كتابك ..  
في جيبك .

وقولهم بكل ما فيك :  
« ده أنا .. »  
وأنا مش عار .



## جذور القلب

١. الثانوية العامة اتعرفت على (علاء).. الشاب الأسمر الي مليان  
٢. ومانسية وخيال وأحلام وطموح.. وأيضًا حزن.. خليط  
٣. ورائع من البساطة والقرب وروح الدعاة، لا تملك أمامه  
٤. الصديق والاحترام والحب.. أصبحنا أنا وعلاء صديقين في يوم  
٥. كنت باعدي عليه في البيت كل يوم الساعة ٧ الصبح علشان  
٦. المدرسة.. نسمع أغنية (علمي) لإيهاب توفيق، في طقس يومي  
٧. ومتجدد في نفس الوقت.. ونشوف في طريقنا الجميلة (٦٥) اللي  
٨. بعلاء بيحبها ومتيم بيها.. وأنا أعدي من تحت بيت (٦٦) يمكن  
٩. واقفة في البلكونة.

١٠. كنا عاملين شفرة كودية مُرَقَّمة للبنات ☺

١١. كنت مع علاء في بلدنا الصغيرة (مغاغة) أجل أيام عمري..  
١٢. الثانوية العامة.. الكتاب.. أغاني وألبومات محمد فؤاد وعمرو  
١٣. وحيد الشاعري وعاشق الساكس.. اللي كنا بنشترها أول  
١٤. مرة، ونسمعها فوق سطح بيت (علاء) على ضوء الأباجورة  
١٥. اللي جابها لي هدية في عيد ميلادي..

كنا بنسافر أحيانا لبلدة محبوبته الجميلة (٦٥)، ونلف حوالين بيتها .. وبعد ما نخلص .. نجمع شوية رمل من تحت البت .. ونحطهم في بلاستيك شفاف .. علشان يحتفظ بيه علاء جنب قصصه ومذاكره علاء كان بيكتب قصص قصيرة حزينة .. لم تختلف كثيرا عن سير حياته .. اللي افترق فيه عن حبيبته .. وبلده .. وأيضا صديقه.

تنسيق الثانوية العامة خلى علاء يروح كلية (دار العلوم) بالقاه وأنا رُحت كلية (الطب) بالمنيا .. وبدأنا مرحلة جديدة في علاقتنا. بدل ما كنا بتتقابل كل يوم لساعات طويلة .. بقينا بتتقابل كل أسبوع في محطة القطار .. هو واقف على رصيف قطار القاه .. وأنا واقف على رصيف قطار المنيا .. نعدي لبعض بسرعة .. نكلم نحكي .. ونودع بعض .. ونمشي.

ماكانش فيه تليفون محمول .. كنا بيكتب لبعض جوابات ونبعتها في البوسطة .. أكتب له كل اللي حصل معايا طول الأسبوع .. يخص الدراسة، والبيت، والحب .. وهو نفس الكلام .. لغاية ما .. الأسبوع اللي بعده .. مئات الخطابات خلال عشرات الشهور جواب فيهم عبارة عن مجموعة دروس في العشق، والعلم، والدين .. والطب، والأحلام .. ما زالت كلها محفوظة في صندوق صدي بيتي .. وفي قلبي.



زي أي علاقة صداقة بين اثنين .. أنا وعلاء لما كنا بتتقابل كنا .. على بعض بحرارة شديدة واحتضان قوي .. كنا بنعبر عن الوجع والغربة والاشتياق لأيامنا وحكاياتنا .. كما بعد الأيام والليالي عندنا بتقابل في الإجازات .. لكن ..

اللي لاحظته بعد شوية، هو إننا مابقيناش نشاق لبعض زي الأول مابقيناش بعد الأيام والليالي .. مابقيناش نحصن بعض لما نتقابل.

١٠ ف انت بتفكر في إيه دلوقت.  
 ١١ ميقول في شرك: طبقاً علاقتكم أصابها الفتور.. وغيرها  
 ١٢ مقلتكم إلى أغراب.  
 ١٣ المديقة (لأ).. مش ده اللي حصل..  
 ١٤ نس هو الصحيح تمامًا.  
 ١٥ ما هتشوف بعد شوية.

\* \* \*

١٦ العلاقات الإنسانية على اختلافها بتمر بنفس (أو بعض)  
 ١٧ العلاقة الأولى والأهم في حياتنا: علاقة الطفل بأمه.. واللي  
 ١٨ مدة الخدم لكل العلاقات الحيدة (أو غير الحيدة) التالية لها.  
 ١٩ ملاقاتنا الحالية مع الآخرين في حياتنا، فيها شبه كبير ببعض  
 ٢٠ العلاقة الأصلية القديمة بالأم.  
 ٢١ أبنة والأمان والراحة اللي بنحسهم في علاقة طيبة.. يفكرون  
 ٢٢ الباطن- بالأوقات اللي كنا بنحس فيها بالقرب والاحتواء  
 ٢٣ من الأم.

٢٤ والخوف والوجع اللي بنحسهم في علاقة صعبة.. يبصحو  
 ٢٥ الملق والرعب والألم اللي كنا بنحس بيهم لما الأم تبعد أو تزعل

٢٦ المة النفسية (مارجريت ماهلر) قسمت مراحل علاقة الطفل  
 ٢٧ ٤ مراحل.. وكثير من الناس وأنا منهم- يشوفوا إن نفس  
 ٢٨ ٤ مراحل دول، ممكن يتكرروا في معظم علاقات حياتنا.. سواء  
 ٢٩ ..أو المريضة.

٣٠ عرض هنا المراحل دي ببعض التفاصيل.. وهاوضح الشبه  
 ٣١ بين بعض علاقاتنا واحنا كبار.. وعلشان ذكريات الألبومات  
 ٣٢ اللي بدأنا بيها الفصل، وجوابات الفن والعلم المحفوظة في  
 ٣٣ مسدوق الصغير.. هاستعين بأمثلة من بعض الأغنيات، والأعمال  
 ٣٤ والتحارب الحياتية.. وبعدين نرجع لحكايتي مع (علاء) ثاني.

المرحلة الأولى اسمها مرحلة (التوحد) Initial Autistic Phase  
- من الولادة حتى شهرين:

الطفل هاس مش بيكون عامل علاقة غير مع نفسه.. تلاقيه في  
دي بيقتضي معظم وقته نايم، ماهوش دعوة بحد، كل علاقته بأمه  
الحصول على احتياجاته العذائية منها ويس، (بيستخدمها) علشان يرب  
ويشبع، وبعدين يتبسط وينام.. وهكذا. هو عايش مع نفسه، حوده  
نفسه ويس.

المرحلة دي مهمة جداً في النمو النفسي، لأن الطفل فيها بيكون  
كمية خوف ورعب مالمش حدود من العالم، ومن الناس، ومن كل  
حاجة حوالية، بعد ما نزل من جنة عدن الي كان فيها لمدة تسع ش  
قبل الولادة. بيكون محتاج يفصل وينعزل ويحمي وحوده.. يفصل  
عن هذا العالم المخيف المرعب، المهدد لو جوده الضئيل الضعيف، به  
عن هؤلاء الأشخاص العماقة الي بيثيلوه ويخطوه دون أي إرادة  
مقاومة منه.. يحمي نفسه حتى من مشاعر الجوع والعطش المؤلمة  
عمره ما عرفها قبل كده.

في المرحلة دي من النمو، طبيعي يكون الطفل مخلوق نرحسي وأنا  
جداً، مش مهتم غير بنفسه، متوحد ومتحوصل حول ذاته، علاقته  
حواليه هي علاقة استخدام واستغلال وشبع فقط.

لو لاحظت.. هتلاقي إن نفس التفاصيل دي ممكن تكون موحدة  
في بعض العلاقات.. لما يكون طرف من الطرفين مش بيعتبر  
نفسه.. مش مهتم غير بأحواله.. غير مراعي لمشاعر ولا احتياجات  
الطرف التاني.. غير مبالي بإصابته أو بجرحه.. كأنه مش شايفه أصلاً  
أو -بمعنى أدق- مش شايف منه غير الي يبسطه، ويسعده، ويرصده  
وبيستغله وبيستخدمه لمصلحته طول الوقت.

١٠. مل ده من العلاقات نمط طفولي.. ماينفعش حد كبير يكون ده  
١١. ملاقاته مع الناس..

١٢. معش يبقى عندي خمسة وعشرين سنة وباعمل علاقة مع حد  
١٣. ملعل عنده شهرين، شايف نفسي بس، أنا الوحيد اللي ليا حقوق،  
١٤. حيد الي مهم يرضى ويتسط وينام قرير العين، أنا أولى وأهم من  
١٥. وأي حاجة.. والطرف الثاني مالهوش لازمة، مالهوش وجود،  
١٦. فايده غير إنه يُستهلك، ويتحرق، ويُستنفد لآخر قطرة، وآخر  
١٧.

١٨. سقى مرض.. وللأسف موجود كثير.. ووصفته (شيرين) في  
١٩. أحد أغانيها:

٢٠. بتفرحش غير لفرحك..  
٢١. بتحزنش غير لجرحك..  
٢٢. بتتعبش غير لصالحك..  
٢٣. بت عايش ليك وبس.

٢٤. علاقة نكوصية توحديّة، مافيش فيها غير (أنا).. أنا ومن بعدي  
٢٥. ملو فان.

٢٦. علاقة ممكن تكون مفهومة ومبررة واحنا أطفال.. لكنها -بالتأكيد-  
٢٧. هامة وقاتلة واحنا كبار..

٢٨. وانت عارف الباقي..

## المرحلة الثانية اسمها مرحلة (التكافل) Normal Symbiotic Phase

- من سن شهرين لغاية ست شهور:

هنا الطفل يبدأ يقرب شوية من العالم، ويخرج بره حويصلة .. ويفتح عينيه للخارج، مش للدخول زي ما كان. ساعتها ما بيصا (يلزق) في أول كائن يلاقه قدامه (أمه) .. يلزق يعني يحس إنه هو وحده حاجة واحدة، مافيش أي حدود نفسية أو حتى جسدية بينهم .. يجو ترضعه فوراً كأنها هي الي جاعت .. بطنه توحه .. تحس بيه وتداه كأنه حته منها .. يبرد .. تدفيه كأنها ساكنة تحت جلده .. وهكذا.

هو طبعا بيكون معذور، لأن دي الحاجة الوحيدة الي ممكن تطل وسط الرعب والخوف الرهيب من العالم الي براه .. أو بمعنى آخر دلوقت .. الي سراه هو وأمّه .. دي الحاجة الوحيدة الي ممكن تحس بكيانه الوليد .. تحس إنه موجود، بس كحرة من وجود أكبر مع الأم حوه فقاعة صغيرة فاصلاهم هما الاتنين عن كل العالم خارجهما .. ما كان مفصول عن العالم في فقاعة خاصة بيه وحده.

المرحلة دي طبيعية ومهمة ومفيدة جداً عند الأطفال في السنين بس برضه ما ينفعش تستمر أكثر من كده .. وما ينفعش تكمل طول العمر .. وما ينفعش تثبت عندها، ويكون هو ده نمط علاقاتنا مع الآخر خاصة الي بنحبهم.

لكن للأسف - بتلاقي كتير من العلاقات بيحصل فيها كده بالطول .. ويتكرر فيها نفس الي بيعمله طفل عنده ست شهور في علاقته بأمه .. والمثل الأشهر على ده هو علاقة (الحمل السري)، الي وصفته في كتاب علاقات خطيرة .. والتي بيقرر فيها اتنين انهم يلزقوا في بعض، ويكسب بعض عن الناس، وسعزلوا بعض عن العالم .. ويقطعوا كل أواصلة الصلة بينهم وبين أي حد غيرهم .. ويلعبوا مع بعض لعبة (أنا وانت .. حد تالتا) .. لغاية ما يلفوا حوالين بعض حل المشنقة .. مشنقة الت .. والسيطرة والعيرة والخوف وذوبان الحدود .. وفي الحقيقة .. كل واحد فيهم جواه طفل صغير مرعوب من الوحدة.

و ف أصالة بتقول إيه في أغنيها (ملهمة الوحيدة):

أحب أحسن بجد..

إيه وأنا جنبه دايماً مستعد..

استغنى بيا عن الدنيا باللي فيها.

أحب أحسن بجد..

أه قال يوم كلمة حلوة لأي حد..

الكلمة دي يبقى قاصدني بيها..

أحب أحسن..

إيه وأنا في غيبيتي عامس ليا خاطر..

أه عشائي بحياته وعمره خاطر.

أه ماشف هوش مرة قادر

إن انا أبقي في يوم بعيدة.

أما يفتح دفاتره..

عشان يكتب خواطره..

أحب أحسن..

إني بس..

ملهمة الوحيدة.

طبعا أنا مش هاعلق.. علق أنت.

المشكلة إن الأغاني اللي من النوع ده منتشرة جداً.. ومشهورة جداً..

أه يعيش الناس في حالة هلامية من الرومانسية الخزعبلية الزائفة.

المرحلة الثالثة اسمها مرحلة (الافتراق والتف  
Separation-Individuation Phase) - من سن ست شهور إلى س  
ودي فيها أربع لقطات (أو مراحل فرعية):

• في اللقطة الأولى (من سن ست شهور لعشر شهور)، يكتشف  
الطفل إن أمه كائن منفصل بذاته، وإنها مش جزء منه زي ما  
متصور في المرحلة اللي فاتت.. يكتشف إنها ممكن تبعد، وتبقى  
متاحة.. وإنه ممكن - أحياناً - يحتاجها وما يلاقىهاش.. يكتشف  
ممكن تتعب، وتقصر، وتعوز ترتاح.. وإن ليها احتياجات زي ما  
ليه احتياجات بالضبط.

يكتشف إنه هو وهي اتنين مش واحد. زي بالضبط و  
(عمر ودياب) وهو يقول:

تقدر تتكلم عن روحك يا حبيبي خلاص  
ما بقيا اتنين..

طول عمرنا عايشين روح واحدة..  
دلوقتي خلاص بقينا روحين.

الاكتشاف ده بيصدم الطفل، ويلخطه، لكنه بعد شوية بيستوعب  
ويقبل وجود حدود بييه وبين أمه، ويبدأ يستحمل بعدها.. ويستوعب  
على ده وجود حاجة (من ريجتها)، تفكره بيها وتصبره على غيابها  
يعني تسبب جنبه شنطتها. لعبة بتلعبها معاه.. البطاية اللي بيستريح  
بيها.. وهكذا.

يسموا ده Transitional Object (آخر انتقالي). زي الصورة  
بيطلبها الحبيب من حبيبته علشان يصح لها كل شوية.. وزى اله  
اللي بتحتفظ بيها الحبيبة من حبيبها.. وزى المنديل اللي في أعية  
العريز محمود) اللي سابتها له حبيبته قبل ما تغيب:



مديبل الخلو..  
ها منديله..  
على دقة قلبي..  
بغبي له..  
والنبي لاحكيه يا منديله..  
في عنيا هاشيله يا منديله.

• بعدها بشوية، في اللقطة الثانية (من عشر شهور لستة عشر  
و١٠)، يبدأ الطفل يكبر ويتحرك ويلعب بعيد عن أمه، بس يرجع كل  
مرة يبص عليها ويطمئن إنها موجودة.. تبقى بالنسبة له زي الوطن  
مغرب.. مهما بعد يشتاق له.. مهما سافر يرجع له.. مهما راح..  
ه يعود إليه.

ه هنا، كلمات أغنية علاء عبد الخالق (راجع لك)، بتعبر عن ده  
مروح شديد:

راجع لك.. مدوب في قلبي الحنين..  
وحايب معايا غرام السنين..  
وحاحلم.. ألاقي.. في يوم التلاقي..  
شفافيك بتضحك لقلبي الحزين.

المن يعبر عن العلم بشكل غريب.

• بعد كده.. انفصل الطفل عن أمه -نفسياً- تماماً، في اللقطة الثالثة  
ال١١ هي من ستاشر شهر لستين)، ويبدأ يتعامل مع نفسه ومعها على  
أدائن مستقل.

• رغم إن ده يسبب له بعض القلق والألم، لكنه يساعد جداً في  
نمو والنمو النفسي السليم.. ويساعده كمان في قبول الفقد لما يكبر..  
الأحبة.. فقد الأشياء.. فقد الأماكن.

الكلمات دي غناها (علاء عبد الخالق) لو الله المتوفى.. وبيعبر ،  
بدقة شديدة عن ألم الافتراق والانفصال:

إيدي.. بتدور على إيدك..  
وانا وسط الزحام..  
إيدي.. بتدور على إيدك..  
وانا وسط الزحام..  
محتاج اشوفك ألسك.. على كتفك الطيب أنا..  
على كتفك الطيب أنا اااااااااا..  
صوتك بيندهني مش عارف السكة..  
صوتك بيندهني ولا سبتليش عواااااااا..  
مش قادر أوصل لك.. إنت هتوصل لي..  
محتاج اشوف ضلك.. مايل على ضلي.

• ونوصل في الآخر للقطعة الرابعة (ابتداء من سن سن سنن)،  
بيقدر فيها الطفل إيه يتحمل غياب أمه لفترات طويلة، من غير ما  
بالفقدان أو اخرمان. لأنه يكون -أحيراً- قدر يكون جواه ..  
داخلية منها.. نسخة حية بالصوت والصورة.. تطمئه وتطبط ..  
(نفسياً) في أثناء غيابها الحسدي عنه.  
وهنا بقى.. لينا كلام.

فيه علاقات لينا واحنا كبار.. بتقف عند لقطة عدم تحمل اا..  
الحسدي للآخر.. يعني ما اتطمش غير وانت موجود معايا.. مارا..  
غير وانت حواليا.. سيبني لي حاجة من ريمتكت تونسنني.. صور..  
مديلك. وردة من إيديكي.. أنا على صوتك في التليفون.

طبعاً دي حاجة رومانسية جميلة جداً.. ومرحلة تتعدى  
علاقات كثير.. بس ما ينفعش أي علاقة تثبت عندها.. وإلا هـ  
علاقة طفل لسه متعلق بأمه.

١٠ علاقات ثانية.. تثبت عند لقطة إني بالتحرك وأروح وأجي  
 ١١ معش تبعدي عني قوي.. أو إني أتصل بيكي كل شوية أتطمئن  
 ١٢ .. أو إني أبدأ أخاف عليك بزيادة.  
 ١٣ منه دي حاجة لطيفة.. ويتمر بيها علاقات كثير.. بس اللي يقف  
 ١٤ مكتف الطرف الثاني ويحبسه في قمقم.

١٥ بقى علاقات ثالثة ودي صعبة جداً بتقف عند لقطة القلق  
 ١٦ .. من البعد.. والخوف الكبير من الهجر.. والألم الساحق من الانفصال..  
 ١٧ في طرف متشعبط في الطرف الثاني.. لدرجة إنه ممكن يسمح له  
 ١٨ .. في مقابل إنه ما يسيهوش.. أو على الجانب الآخر.. واحدة  
 ١٩ تسها إنها تقرب من أي حد، وتعمل معاه أي علاقة، خوفاً من إنه  
 ٢٠ .. أو يتخلى عنها في يوم من الأيام.

٢١ ال ده بقى كوم..  
 ٢٢ النقطة الرابعة دي كوم ثاني لوحدها.  
 ٢٣ وهى دي اللي أنا كاتب الفصل ده علشانها..  
 ٢٤ لأنها أنضج مرحلة من مراحل العلاقات..  
 ٢٥ وآخر سلمة في سلم النمو النفسي..  
 ٢٦ أعلى درجة من درجات الصحة العلاقية.

النقطة اللي بيصح فيها الوجود الداخلي للآخر (الي أن في علاقة  
 ٢٧) ثابت وقوي ومتجذر، للدرجة اللي تحليني متونس بيه وهو مش  
 ٢٨ حود.. ومتطمئن بيه حتى في غيابه.. وعاش مع حضوره النفسي  
 ٢٩ اخي كأني عايش مع حضوره الجسدي الخارجي.. واسمها العلمي  
 ٣٠ Object Constancy (الثبات الداخلي للآخر).

طبيب وإيه اللي يخلي حد وجوده جوايا ثابت وقوي ومتجذر لا،  
دي؟  
أقول لك..

فاكر السبع حاجات اللي موجودين في (العلاقة الحقيقية)،  
وصفتها في كتاب (علاقات خطيرة)؟  
هم دول اللي يعملوا كده.

إن الطرف الثاني يجيد سماعك والإصغاء إليك.. إنه يقبلك و  
يحترمك دون شروط.. إنه مايحكمش عليك.. إنه يقدر يحط به  
مكانك.. إنه يكون صادق ومخلص ومايمثلش عليك.. إنه يهتم  
في غيابك عنه.. وإن العلاقة بينكم ماتكونش مقفولة عليكم و

السبع حاجات دول لو موجودين في علاقتك بحد لفترة كاه  
هيزرعوه جواك زرعاً.. ويقوموا برّي وجوده داخلك بشكل يومي  
ينضب.

طبيب.. وإيه فائدة وجود حد جوايا بهذا الشكل الثابت المتحد  
يعني أنا كـ (فلان) استفدت إيه؟

في الحقيقة.. إنت استفدت كتير قوي..

علشان الثبات الداخلي للأحر مالهوش علاقة بالآخر ده  
يعني النسخة الداخلية من صديقك.. مش وظيفتها تخفف عنك  
هذا الصديق فقط.. لا.. هي وظيفتها تخفف عنك غياب أي  
وتهون عليك أي بُعد.. وتربت على قلبك وقت أي أزمة.

الآخر الموجود داخلك بشكل طبيب وقوي وثابت، هو ده  
مرهم مُلطف يوضع على قلبك من الداخل.. وكبسولة نفسية  
المفعول، تنطلق في شرايينك كلما احتجت إليها.

١٠٠ لما يعندي عليك وقت صعب.. وجود آخر طيب داخلك، ممكن  
١٠١ موبته.

١٠٢ ن متوتر ومشدود وأعصابك بتتحرق.. وجود آخر حقيقي  
١٠٣ ممكن يطفى نارها.

١٠٤ الدنيا تصيق بيبك وتبدأ بالتهاوي.. جذور الآخر في قلبك، تسندك  
١٠٥ وتشد من أزررك.

١٠٦ د حد جواك بالشكل ده.. ممكن يساعدك في تجاوز مشكلة مع  
١٠٧ الـ.

١٠٨ هـ (شيرين) وهي بتقول:  
١٠٩ امة منك..

١١٠ ات كل الي مش لاقياه..

١١١ او فيه حد زعلني.. أنا مسامحاه..

١١٢ او فيه جرح.. أنا هانساه.

١١٣ دي الفكرة في العلاقة الشافية الي دايمًا أتكلم عنها: وجود آخر  
١١٤ داخلك.. يغير لون العالم في عينيك.

١١٥ هو ده السر في كل العلاقات الطيبة المُنيرة: جذور الآخرين الطيبة  
١١٦ امة في القلوب.

١١٧ علمونا في العلاج النفسي.. إن مريضك مش هيخف.. غير لما تقى  
١١٨ ود حواه.. ويبقى موجود جواك.

١١٩ ده بالضبط الي حصل - والي ما زال حاصل - في علاقتي دـ (علاء).

(علاء) هو أعز أصدقاء عمري.. وأغلى رفقاء حياتي. باشو..  
تقريباً في السنة مرة.. لكنني باشوفه جوايا كل لحظة.  
باسلم عليه سلام هادئ رصير مليان سكينه.. لأنه عا  
في بيتي النفسي.

باتصل بيه في الشهر مرة أو مرتين.. علشان احنا بتواصل به  
أثير الوعي والروح.

دي مش حكايتي مع (علاء) س.. دي حكايتي مع ناس كتير  
وأمي وإخواتي.. زوجتي وأولادي.. أساتذتي وتلاميذي.. أصدقاء  
وأصدقاء.. مرضى ومتعافين.. أحياء وأموات.

وهي حكايتك إنت كمان مع كل اللي بتحبهم وعاشين..  
أهلك وأصحابك وأحبائك.. وكل الناس والكائنات والأشياء  
الموجودة جوانا بشكل ثابت ومستقر.. وعود جميل وهادئ وادئ..  
يهون علينا البعد.. يخفف عننا الوحدة.. يؤسنا وقت الوداع..  
ويمسح دموع قلوبنا عند الفراق

والله لولا نعمة الثبات الداخلي للآخرين جوانا.. ماكاش اس..  
موت حد.. ولا كملنا بعد فراق حد.

إحساسنا بوجود آخر داخلنا، واطمئناننا به.. دون أن نراه.  
بيساعدنا نصدق في وجود ربنا.. ونطمئن به.. دون أن نراه  
وطوبى لمن آمن.. ولم ير.

شُفت قد إيه علاقتنا الأولى بالأم، بتساهم في تشكيل علاء  
التالية بالآخرين؟

شُفت قد إيه العلاقة دي بتفرق حتى في علاقتنا بربنا؟  
شُفت؟ عرفت؟ عرفت فالزم..

آه لو يعلم الآباء والأمهات..  
آه لو يعلمون.

## مَرَايا الروح

١٠ تجاوزت الثانية عشرة ظهر يوم يبدو استثنائياً منذ بدايته..  
١١ ما زالت تتوسط سماء مدينة بارما الإيطالية، كأنها لا تنوي  
١٢ بل إنها نجحت في تسريب بعض من أشعتها الذهبية عبر  
١٣ المتكاثفة أمامها. لتخترق في هدوء وثقة نافذة معمل جامعة  
١٤ العتيقة.. وتستقر على زجاج العدسة اليسرى لنظارة ذلك  
١٥ الوسيم رمادي الشعر.. المكتوب على جيب قميصه بخيوط  
١٦ اللون (ج. ريتزولاتي).

١٧ هـ الرجل نحو النافذة ليسدل ستائرهما كما يفعل كل يوم..  
١٨ للمرة الأولى منذ سنين. قرر أن يترك أشعة الشمس تنساب  
١٩ .. ربما تحمل جديداً.. يأتي على غير موعده.

٢٠ (م. ريتزولاتي) وزملاؤه بثبتت المجسات الكهربائية على رأس  
٢١ (م)، وجلسوا يراقبون نشاط مخه وهو يلتقط حبة الموز، من على  
٢٢ دة المثبتة في أحد أركان الحجرة.. ثم يعيدها مكانها مرة أخرى.

٢٣ بعد عدة ساعات متواصلة من الملاحظة والتسجيل.. ظهرت  
٢٤ ارت التعب والإجهاد على فريق الباحثين، وقرروا إنهاء تجارب  
٢٥ م، الذي كان مجهداً بالفعل.

خرج الجميع من الغرفة واحداً تلو الآخر.. قبل أن يرمق (ريتز) المكان بنظرة خاطفة، وهو يوصد الباب خلفه.. لكنه.. تردداً أن يتزع مفتاحه من ثقب الباب.. يبدو أنه تذكر شيئاً.. نعم.. الكهربائية ما زالت مثبتة في رأس القرد.. وحنة الموز ما زالت على.. يا لضعف التركيز وهشاشة الذاكرة.

عاد الرجل أذراحه للداخل، ومد يده ليأخذ حبة الموز القرد.. لكنه تسمر مكانه فجأة.. واتسعت حدقتاه في ذهول بعينيه ما لم يكن يتوقع رؤيته أبداً.

إنه اكتشف للتو اكتشافاً سيغير تاريخ العلم.. إلى الأبد



من المعروف علمياً أن (المنطقة رقم ٤) في القشرة المخية، هي ١١ عن تنبيه الأعصاب لتقوم بدورها بتحفيز العضلات.. ومن ثم ١١ بمعنى أنك لو أردت أن تقلب صفحة هذا الكتاب الآن، فستقوم ١١ (٤) بدء مجموعة من النبضات العصبية المتلاحقة، تصل من محك إلى أ.. ذراعك ويدك، لتؤدي أخيراً إلى تحريك إصبعيك السبابة والإبهام ضمهما على ورقة كتابك في الاتجاه من اليسار إلى اليمين.

لكن ما اكتشفه (ريتز ولاقي) في هذا اليوم كان شيئاً مختلفاً تماماً. فبعد أن مديده ليرفع حبة الموز من أمام القرد.. فوجئ بأن الحبة المثبتة على رأس (م) تلتقط نبضات عصبية من (المنطقة ٤) داخل رءوسه رغم أن القرد لم يفعل شيئاً.. لم يتحرك مطلقاً. فقط كان يراء يفعل الرجل.

فرك (ريتز ولاقي) عيسيه في دهشة بالغة.. كأنه يُفقد نفسه.. غريب.. وكرر ما فعله مرة أخرى.. لترداد دهشته بأن يحدث النتيجة نفسها. Monkey see, Monkey Do.. أو «حينها يرون.. حركة من شخص ما، يتعامل معها نحوه كأنه هو صاحب الحركة»



١٠١. ذلك؟ كيف يحدث ذلك؟ ما تفسيره؟ هل يحدث في مخ  
أنا؟

١٠٢. بل مئات الأسئلة تفجرت في عقل صاحبتنا.. الذي  
مئات الباحثين الآخرين في نهايات القرن العشرين، سلسلة  
التجارب العلمية في جميع أنحاء العالم.. انتهت إلى وجود  
(بالخلايا العصبية المرآتية) Mirror Neurons.. وهي مجموعة  
المخية الدقيقة جدًا تستطيع أن تراقب مخ الشخص الذي  
وتقلد نبضاته وإشاراته وتقلها إلى مخ صاحبها كما هي.. تمامًا  
المرأة..

١٠٣. الشخص (أ) قدمه مثلاً.. تنبض (المنطقة ٤) بمخه بإشارات  
معينة.. تلتقطها الخلايا المرآتية في الشخص (ب).. لتنبض  
(أ) بمخه هو الآخر أيضاً.. رغم أنه لم يحرك ساكناً.  
١٠٤. نى ذلك؟

١٠٥. علاقته بك؟

١٠٦. أنت مستعد للإجابة؟

\* \* \*

١٠٧. حضرتك لما تتأوب (تشاءب) في وسط ناس بيحصل إيه؟  
١٠٨. كلهم أو على الأقل معظمهم يتأوب زيك! سألت نفسك  
١٠٩. ليه ده بيحصل؟

١١٠. عارف لما تبقى مع مجموعة من أصحابك ويكون معاكم  
مكتب وحزين شوبتين، تلاقي اثنين ثلاثة من المجموعة بدأوا  
ويتضايقوا، ويكتسبوا زيه.. ويروحو بيوتهم شايلين الهم.. من  
أين سبب!

١١١. نش كده.. لما تكون راكب عريية جنب حد.. ويظهر فجأة على  
أحد متهور قرر يعدي الشارع.. فالسواق يدوس فرامل بسرعة..  
١١٢. رحلك انت اليمين بحركة تلقائية تدوس فرامل هي كمان.. رغم  
١١٣. ش تحتك فرامل ولا حاجة.. ولا انت اللي سايق أصلاً!

خذ المفاجأة بغير..

شفت الطفل الرضيع لما يعيط فأمه تقول ده جعان، بعدا بعدها بشوية تقول ده عنده مغص.. يعيط ثالث تقول لك ده يام. طيب هي عرفت مين؟ رغم إنه نفس العياط.. ونفس الداء، إيه ده؟ هو فيه إيه؟ واراى ماسألتش نفسي الأسئلة دي قبل كـ.

\* \* \*

(ريترولاتي) وهريقه قدروا يلاقوا باكتشافهم العظيم إجابة الأسئلة دي، وأكثر منها بكثير.. هم اكتشفوا ببساطة إن بعض مخ حصرتك بتعكس بالطبط الي بتشوفه في مخ الشخص الي قدامه وهو يتحرك أو يتكلم أو يهرح أو يحرن.. كالك انت الي تتعا شخصياً.. والحكاية دي مش موجودة في السني آدمير سن، دي موجودة في كثير من الحيوانات

طيب وإيه يعني؟

لا.. ده يعني كثير قوي.

على مستوى بعض الحيوانات مثلاً. لما يمر مفترس يبدأ يت ناحية الغزال مسالم. حلايا الحركة في مخ الغزال ده هتقرا الي حركه في مخ النمر، كأن الغزال نفسه هو صاحب الحركة.. فتقدر تدرك الحركة الجاية من النمر هتكون إيه وتتفادها، وتهرب، أو تدافع نفسها.. ويسموا ده (التنبؤ بالحركة). الي هو مهم جداً في التعامل الخطر.. واستمرار الحياة.

لما ابنتك الي عنده كام شهر يتابع حركة شفائيك ولسانك في الكلام، تبدأ خلايا مخه (المرآتية) تقرا خلايا مخك، وتبتع إشارات لعمه وشفائيه ولسانه زيك بالطبط.. فيتعلم النطق.. والحروف.. والكلام.. ويسموا ده (التقليد).. الي له دور كبير ح تطور اللغة، والتعلم.

معدني قصاد صاحبك وهي متألمة، وحزينة.. وتبضي في وشها..  
المرن والألم جوا نحك هتفاعل مع اللي انتي شايفاه كأنه تبعك،  
.. فتبدأي تتألمي زيتها، وتحزني معاها.. كأنك انتي الموجهة..  
أرسي المجروحة.. ويسموا ده (المواجدة) أو (التعاطف).. اللي  
أساسي في أي علاقة طيبة.

الملمس - اللي لسه مش بيتكلم- يعبط من الجوع، خلايا الجوع اللي  
الدته تحس بيه كأنها هي، فتعرف إنه بيعيط علشان جعان، لما  
من المغص تلقظه خلايا المغص عندها.. لما يكون زهقان، تتفاعل  
.. يا الزهق بتاعتها.. ويسموا ده (التناغم).. اللي هو أصل كل  
أم بين اثنين.

الخلايا المرآتية هي اللي بتخلينا نحس ببعض، ونقلد بعض،  
الخطوة الجاية من بعض، وتتناغم ونسجم مع بعض.

هي اللي بتخلينا نحط نفسنا مكان بعض.. هي اللي بتقرب لنا  
فات من بعض.. هي اللي بتساعدنا نفهم بعض، ونشوف جوه  
.. ونعذر بعض.

هي اللي بتخلينا نتواصل مع بعض من دون كلام، ونعرف اللي  
بعض بمجرد ما نتقابل. هي همس القلوب.. ولغة العيون.. ومرايا  
.. اح.

الخلايا المرآتية هي اللي بتخليني باكتب لك كأني قاعد معاك..  
سك إني دخلت حوه نحك، وقريت اللي في نفسك، وكلمتك بلغة  
.. لك.

هي التي بتقديم تفسير علمي ومنطقي لعلاقة (التقمص الإسـ  
 كتساب علاقات خطيرة)، و(مشاعرك الي هي مش مشاعرك  
 الخروح عن النص).. الي يُسقط فيها حد مشاعره أو أفك  
 سلوكه عليك، (يقول لك مالك زهقان ليه؟ متضايق من إيه؟  
 انت مكشرازي؟)، وانت ما عندكش أي حاجة من دول، و  
 تصدقه، وتبدأ تحس بالحاجات دي فعلاً، وتزهق أو تتضايق أو ته  
 أو حتى تخون.. وتتحول بعد شوية لبنى آدم تاني خالص.

الموضوع ما طلعش كلام أو تشبيهات أو أوصاف نفسية  
 حضرتك بيحصل لك تغير بيولوجي حقيقي في المح نفسه.

إذا كان اكتشاف (الدي إن إيه DNA) هو أهم اكتشافات  
 على مستوى الأفراد.. فالحايا المرآتية هي أهم اكتشافات العلم  
 مستوى العلاقات.

\* \* \*

طبعاً.. هيكون مطلقي جداً.. إن كل ما يقل عدد الخلايا  
 في محك، كل ما إحساسك بالناس يكون أقل، وعلاقتك بهم  
 أضعف.. كأنك عايش لوحدك.. علشان كده مرضى (التوحد)  
 أقل عدد من الخلايا دي.

وكل ما زاد عدد الخلايا المرآتية في محك، كل ما إحساسك  
 يكون أكبر، وعلاقتك بهم تكون أقوى. علشان كده الناس الي  
 عليهم (المتعاطفين) Empath، عندهم أكبر عدد من الخلايا  
 بس للأسف ده بيخليهم عرضة لكثير من الصدمات، والمش  
 والخداع، والألعاب النفسية في علاقاتهم.

لأنك بتحط نفسك مكان الشخص اللي بتعامل معاه (زيادة)..  
 مرح معاه (زيادة) .. ويصعب عليك (زيادة)..  
 ..بله حته منك (زيادة) .. بتروح لغاية عنده (زيادة)..  
 ..حس بيه أكثر ما يحس بيك..  
 ..همه أكثر ما يفهمك..  
 ..ألم ليه أكثر..  
 ..ألم منه أكثر.

١٠٠ عارف السؤال اللي في ذهنك دلوقت: طيب وده حله إيه إن شاء  
 ١٠٠ أعمل إيه علشان مايحصلش فيا كده؟ هو ده كويس واللا وحش  
 ١٠٠  
 أمول لك..

١٠٠ كويس أحيانًا . ووحش أحيانًا أخرى .. كويس لما تستخدمه في  
 ١٠٠ .. ووحش لما حد يستخدمه ضدك .. يعني سلاح ذو حدين .

١٠٠ اتضايقش من إن حساسيتك النفسية زيادة شوية .. وان ده جزء  
 ١٠٠ كيك وتكوينك العقلي . علشان ده زي ما هو بيوجع وبيخليك  
 ١٠٠ تأثرًا بالصدمات النفسية من الناس .. هو كمان بيخليك تحس  
 ١٠٠ بالجمال اللي في الناس .. وتفرح أكثر بالخير اللي في قلوب الناس ..  
 ١٠٠ .. دل أكثر الطيبة في نفوس الناس .

١٠٠ س مهم تقرا وتدرس وتعلم كويس قوي عن (الألعاب النفسية)  
 ١٠٠ .. ممكن تحصل في العلاقات دون وعي منك، (ومن اللي بيعملها  
 ١٠٠ ..)، فتخلي بالك، ومتقاش جزء منها . وماتسمحش لحد يلعبها  
 ١٠٠ .. علشان ده أكثر فسخ يقع فيه الأشخاص ذوو الحساسية المفرطة،  
 ١٠٠ .. عدهم (خلايا مرآتية) كتير .. وعلشان كده برضه أنا عامل باب  
 ١٠٠ .. بل في الكتاب ده عن (الألعاب النفسية) .. بيشرحهم واحدة  
 ١٠٠ .. وبتفصيل .

مهم كمان..  
تقرأ حكاية (سالي) و(آن)..  
ماتعرفش مين (سالي) ومين (آن)؟  
دول اتنين أصحابي ماتعرفهمش..  
تعال نقابلهم في الفصل الجاي..

## حكاية (سالي) و(آن)

هـ حكاية شهيرة في العلم الحديث اسمها حكاية سالي وآن..  
هـ دي بتقول إن (سالي) كان عندها سلة، و(آن) عندها صندوق..  
الـ حطت الكورة بتاعتها في السلة ومشيت.. قامت (آن) واحدة  
هـ من سلة (سالي) وحطتها في الصندوق بتاعها..  
هـ ثروا (سالي) لما ترجع هتدور على الكورة فين؟

هـ ما الإجابة المنطقية والصحيحة هي إن (سالي) هتدور على الكورة  
هـ ما سابتها.. يعني في السلة.. رغم إنها مش في السلة.. ورغم إن  
هـ ها (آن) عارفة ومتأكدة إن الكورة مش في السلة.. ورغم إن  
هـ لك شخصياً كمان متأكد من كده.

هـ نلام ده فايدته إيه ومعناه إيه؟

هـ السبب لفايدته.. فده اختار بسيط لكمية ووظيفة (الخلايا المرآتية)  
هـ محك..

يعني لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في السلة،  
انت قدرت تحط نفسك مكانها، وتفكر زي ما هي هتفكر بالظط، نا،  
المعلومات والمعطيات اللي عندها مش اللي عندك انت.. وده يقول إا  
شاء الله خلايا نحك المرآتية موجودة بشكل جيد وشغالة تمام وزى إا

أما لو حضرتك قلت إن (سالي) هتدور على الكورة في الصند،  
فيبقى حضرتك ما قدرتش تخرج بره محك، ومقدرتش تحط نفسك  
مكانها، وفكرت زي ما انت شايف، مش زي ما هي شايفة، نا،  
المعلومات والمعطيات اللي عندك انت، مش اللي عندها هي وده،  
إن حلايا نحك المرآتية مش موجودة كثير، أو مش شغالة كويس

أما بالنسبة لمعناه.. فده موضوع تاني خالص.. وربما يحسم  
بعض المفاجآت.

معناه بكل بساطة.. إن مش لازم الي حضرتك تكون شاييف..  
إنه صح مية في المية، يكون من وجهة نظر حد تاني صح بنفس الـ  
لأن المعلومات والمعطيات اللي عند حضرتك ممكن تكون مختلفة  
عن المعلومات والمعطيات اللي عند غيرك.

معناه إنه مش لازم الي انت عارفه ومصدقه يكون هـ  
الي لازم يتعرف ويتصدق وإنه مش شرط الي حضرتك  
مقتنع به ومتأكد منه، يكون هو نفسه الي لازم كل الناس  
وتأكد منه.

معناه إنه ما يتفحص تكون لو حدك انت الي صح.. وغيره  
غلط.. مهما كان عندك حجج وبراهين.



• معاه إن غيرك من حقه يفكر.. ويجهد.. ويوصل.. بطريقة المناسبة  
• ومن خلال السكة الي هو شايفها أفضل.. من غير ما يؤذيك أو  
• طبعاً

• معاه إننا محتاجين نتعامل بالراحة شوية مع نفسنا..  
• بالراحة شويتين مع بعض..

• لاش نصادر على رأي غيرنا.  
• لاش نحقر المختلف معانا في الرأي، أو الفكر، أو المعتقد، أو اللبس،  
• أو حاجة.

حكاية سالي وآن جزء من نظرية علمية حديثة مهمة جداً.. اسمها  
Theory of Mind.. وهي إحدى الحاجات الفارقة الي فسرنا اكتشاف  
• (الأيام المراتية).. الاكتشاف الي غير مسار العلم بشكل غير مسبوق..  
• في فهمنا لنفسنا ولغيرنا ولعلاقتنا ببعض.

اسأل نفسك بقى..

مد إيه تقدر تحط نفسك مكان غيرك؟  
مد إيه تقدر تتفهم طريقة تفكيره، الي مبنية على عوامل كتير قوي،  
• خاصة تماماً عنك؟

مد إيه تقدر تروح لغاية عنده، وترجع عندك تاني؟

ري ما انت شايف إن غيرك غلط.. هو برضه شايف إنك غلط.  
وزي ما انت متأكد إنك صح.. هو برضه متأكد إنه صح.

المتاح ليه غير متاح ليك.. اللي يعرفه غير اللي تعرفه.. اللي ا..  
عليه غير اللي اتربيت عليه.. مستوى ذكائه غير مستوى ذكائك.. مره  
تفكيره غير مرونة تفكيرك.. عقله غير عقلك.. جيناته غير جينانا  
ظروفه غير ظروفك.. اهتماماته واحتياجاته وقدراته.. ماث بل آلاء  
المتغيرات والمحددات.

اللي يستوعب ده.. هيقدر يفهم.. ويعذر.. ويسامح.  
هيقدر يحط نفسه مكان غيره.  
هيبطل يحكم على الناس أحكام سريعة وقاسية.  
هيقبل الاختلاف.. ويستحمل التناقض.

هيكبر عقلياً..  
وينمو نفسياً..  
وينضج إنسانياً.

هو ده الدين الحقيقي..  
وهو ده السعي الحقيقي..  
وهو ده.. الحب الحقيقي..  
بجد.

## القيامة النفسية

ب. ما كل واحد فينا ليه عيون (خارجية) .. يشوف بيها العالم  
اس .. ويراقب بيها الحياة والأحداث .. ويسجل من خلالها  
والذكريات .. برضه كل واحد فينا جواه عيون (داخلية).

العين الداخلية بتبص على صاحبها من جوه .. تشوف نواياه  
داخله .. بتراقب تصرفاته وأفعاله .. وتسجل علاقته بنفسه وعلاقته  
بالحرين، سواء أعلن عنها أو لم يعلن .. تصرف على أساسها أو لم  
ف .. تحكم فيها أو اتحكمت فيه.

العين دي بتفضل تراقب وتتابع من غير ما تنطق ولا كلمة .. صمت  
ما .. هدوء تام .. سنين وسنين .. قد تطول وقد تقصر .. عمالة تشوف  
.. جبل وتحزن .. على قرص إلكتروني حيوي شاسع المساحة .. موقف  
ها .. تصرف من هناك .. خير من هنا .. شر من هناك .. حب على  
ه .. حقد على حسد .. معروف على منكر .. وفاء على ندالة .. أمانة على  
اة .. وغيرهم وغيرهم.

وبعد ما تعدي السنين.. ويقطع الواحد من رحلة عمره ش  
 أشواط.. يقرر عقلا إنه يقف معانا وقفة. وقفة مفاجئة دو  
 سابق إنذار.. يفتح فيها الدفاتر القديمة.. ويفرغ فيها محتويات  
 الداخلية بمتهى الدقة.. يراجع المواقف.. يحسب الحسابات  
 تقوم (القيامة).. مش قصدي طبعاً بالقيامة (اليوم الآخر) الي  
 هيحاسبنا فيه.. لكن قصدي تقوم (القيامة النفسية).. الي هيحا  
 فيها عقلا ونفسنا وجسمنا.. وياخدوا فيها أحكام صارمة وق  
 جداً.. إما بمكافأة ذاتية لا تقدر شمن.. وإما بتدمير ذاتي باهظ

هاقول لك حاجة غريبة جداً.

ساعات الي فينا بيكون عامل عدلة . أو مرتكب خطأ  
 بيخلق (بشكل غير واعى) كل الملابس.. وهيا (بترتيب من  
 الباطن) كل الظروف. علشان يتكشف . ويتفصح أمره.

معقول؟

آه معقول.

يعني بدل ما يوقف غضاته.. ويرجع فيها.. لا.. ده يكرر  
 هي مرة واثنين وثلاثة.. وكل مرة تكون أخطر من الي قبلها.. وأ.  
 اكتشافا من الي قبلها.. كأنه بيقول: اكشعوني. أنا أهو.. وبدل ما  
 نفسه ويداري عليها.. بيسعى بشكل دؤوب ومستمر إيه يقص  
 كأن عقله الباطن قرر في لحظة ما، إيه يعاقبه.. ويجلده.. ويحاسب  
 الفواتير القديمة.



هل دي قاعدة؟ هل ده يسري على كل الناس؟ هل ده يجمع حد  
رينا وعقابه ليا سواء في الدنيا أو في الآخرة؟  
طبعا لأ.

فيه حاجة اسمها ابتلاء.. وفيه حاجة اسمها مصائب.. وكـ  
الأمراض العضوية والنفسية بتحصل لأي حد. حتى للأطفال.

لكن كل ده عبارة عن مجموعة من الملاحظات والتفسيرات (بعض الناس).. سهاها صديقي الطبيب النفسي العمري د. محمد أ.  
(نظرية العقاب الذاتي)، وأنا باسميها (القيامة النفسية).

اللي كانت رحلته مع نفسه فيها تركية.. ومع الآخرين فيها  
وتراحم.. هتفتح من جواه أبواب (الجنة النفسية الداخلة)،  
اللي مليانة سكينة ونور ورضا عن نفسه وعن حياته، مهما كان  
مصاعب.. واللي كانت رحلته مع نفسه فيها تشويه.. ومع الآ-  
فيها ضرر وأدى.. هيشور عليه عقله، ويوقعه في شر أعماله،  
يحكم من أعماق أعماقه.. وهيتمرد عليه جسمه ويعاند فيه بكل إد-  
وترصد.. وهتفتح عليه نفسه أبواب (الجحيم النفسي الداخلي).

فيه جوانا جزء مُراقب.. ساعات بيكون مُكافئ.. وساعات  
مُعاقب.

الجزء ده جاهر.. ومستعد للعمل في أي وقت.. من دون  
إنذار.

مش عارف إيه ممكن يمنعه أو يوقفه.  
مش عارف إيه علاقته بالضمير والأنا الأعلى.  
مش عارف هو خير واللا شر.. ملاك واللا شيطان.

، الي عارفه كويس ..  
، الجزء ده موجود ..  
، ستني .. ومتربص ..  
، عقلتك .. وداخل جسمك .. وفي أعماق نفسك .

، إنه يمكن تكون إحدى وسائل الحماية منه ..  
، اك تحب نفسك ..  
، تحترم غيرك ..  
، راعي ربا .

، اعتهها ..  
، مدر بحد .. تتقي شر نفسك ..  
، تملك زمام جسمك ..  
، بأمن مكر عقلك .

، حلي بالك .  
، ده جزء واحد .. من أجزاء كثيرة جداً موجودة جواك ..  
، هعرفك عليهم بالتفصيل .. خلال دقائق .

، الآن من فضلك ..  
، أرجع مقعدك للخلف ..  
، واربط حزام الأمان .

## واحد صحيح

- ١ -

أرجعت مقعدك للخلف؟  
ربطت حزام الأمان؟  
طيب..

إنت ليك كام شخصية؟  
فيه منك كام صورة؟  
عندك كام نسخة؟

كام مرة بتكون في مكان ما بشخصية.. وفي مكان ثاني بشخصية..  
مختلفة تماماً.. بتكون مع ناس معينين بصورة.. ومع ناس ثانيين مرة..  
غيرها حالص.. في موقف ما، بتطلع نسخة منك. وفي موقف آخر  
تطلع منك نسخة قد تكون عكسها في كل شيء.

بلاش انت.. مين من الناس اللي تعرفهم بنحس إنه عايش  
وش.. بيتلون بأكثر من لون.. بيبغير جنده كل شوية.



١٠ أحد مشاهد فيلم Split، يجلس بطل الفيلم (دينيس) أمام  
 ١١ النفسية المخزومة، في لحظة صدق وبصيرة نادرة.. ويقرر إنه  
 ١٢ أير أسرارها، ويقول لها:  
 ١٣ دينيس: أريد أن أحدثك عن (كيفين)، وماذا فعلت به أمه.  
 ١٤ أتر كل ذلك.

المعالجة: أنا سعيدة لأنك أصبحت منفتحًا فجأة.  
 دينيس: كنت أمه تمتلك العديد من الطرق المؤدية في العقاب منذ  
 ست سنه ثلاث سنوات.  
 المعالجة: هل كان هذا وقت أول ظهور لك؟  
 دينيس: نعم، الطريقة الوحيدة لتجنب عقابها كانت جعل كل  
 ١٥ شيئًا.

١٦ الحقيقة (دينيس) كان هو (كيفين).. التي نتيحة معاملة أمه  
 ١٧ ماسية، قرر -بشكل غير واعٍ- إنه يصنع لنفسه شخصية جديدة .  
 ١٨ ف بالجمود، والدقة، والمثالية الشديدة.. علشان يحمي نفسه من  
 ١٩ ..

(كيفين) ماتحول لشخصية جديدة.. كيفين (صنع) شخصية  
 ٢٠ جديدة غيره بتظهر أحيانًا، وتختفي أحيانًا أخرى.. تتوجد في  
 ٢١ أفق وماتوجدش في مواقف غيرها.. هو أصبح مصابًا بما نسميه  
 ٢٢ «طراب الشخصية المتعددة».. أو بلغة أسط (انقسام الشخصية).

كيفين بقى فيه منه نسختين: (كيفين) الطفل المأدي المحروح و(دينيس)  
 ٢٣ شخص الجامد المثالي.

وعلشان الجرح كان عميق.. والأذى كن كبير هو ما كاش ..  
 شخصيتين بس.. (كيفين) كن عنده أربعة وعشرين شخص  
 بعض.. كل واحدة منهم بتطلع في وقت من الأوقات، علشان  
 عن (كيفين) الصغير الجريح.. كان فيه منهم (هيدويك)،  
 المراهق المتهور.. كان فيه منهم (باتريشا)، السيدة الخازمة الص  
 وكان فيه (الرحل الوحش)، اللي ظهر في نهاية الأحداث، علشان  
 من الجميع بأشع الطرق.

### - ٣ -

مرص (اضطراب الشخصية المتعددة) Personality Disorder  
 من الأمراض النفسية الغريبة والمثيرة للاهتمام.. واللي تناولتها  
 الأعمال الأدبية والفنية.. من أول (دكتور حيكمل ومستر هايد)،  
 Fight Club، و Split، و Back Swan، و Hide and Seek، و مرو  
 بـ (بشر الحرمان).

هنا المريض بيكون عنده أكثر من شخصية، في العادة شخص  
 واحدة منهم بتكون غالباً عكس التبية بالظبط.. يعني شخص  
 خجولة، وشخصية جريئة. شخصية ضعيفة، وشخصية  
 شخصية مظلمة، وشخصية عبثية. شخصية مؤدبة، وشخص  
 مؤدبة على الإطلاق.. وهكذا.

مش بس كده..

ده ممكن كل شخصية فيهم يكون ليها سن غير التانية  
 المريض وهو في الشخصية الأولى يتكلم بلسان وصوت وحر  
 عنده ست سنين، وفي الشخصية التانية يتكلم بلسان وصوت  
 واحد عنده ثلاثين سنة.

.. منه مش بس كده ..

.. محصل كثير إنه يكون فيه تغيرات بيولوجية (جسدية) بين  
.. مستين .. يعني شخصية فيهم يكون مقاس نظرها ستة على ستة،  
حسية الثانية مقاس نظرها ستة على ستة وتلاتين .. شخصية  
.. كون عندها حساسية صدر .. والشخصية الثانية ماعندهاش ..  
.. حسية فيهم يكون ضهرها محني أثناء المشي .. والشخصية الثانية  
.. هافروود، وده يديها طول وعرض أكثر .. إحنا بتتكلم عن اثنين  
.. مين غير بعض .. عايشين في نفس الجسم ..  
.. ملبعاً ممكن شخصية فيهم تكون متحوزة ومحلفة .. والشخصية الثانية  
.. ومُضربة عن الزواج ..

.. شخصيتين مايعرفوش أي حاجة عن بعض .. كل شخصية فيهم ليها  
.. منفصلة .. ودواير مختلفة .. وأصدقاء وأماكن وحكايات وتاريخ  
.. الثانية .. علشان كده بيكون عند كل واحدة فيهم فترات زمنية منسية  
.. وأحداث تدهش لما حد يحكي لها عليها، كأنها ماكانتش موجودة ..  
.. بالمعل ماكانتش موجودة .. واللي كان موجود حد ثاني ..

.. ده مختلف تماماً عن تركيبة (الطفل والراشد والوالد) الطبيعية، اللي  
.. حودة داخل كل واحد فينا، واللي اتكلمت عنها بالتفصيل في كتاب  
.. امات خطرة ..

.. المناحأة بقى .. إنه زي ما فيه مرضى عندهم شخصيتين .. فيه  
.. نبي عندهم ثلاث أو أربع أو خمس شخصيات .. لدرجة إن فيه  
.. مشهورة لشخص اسمه (كاميرون ويست)، كان عنده أربعة  
.. مشرين شخصية غير بعض .. منهم ولد صغير اسمه (كلاي) سنه  
.. سبع سنوات .. (كاميرون ويست) ومراته ظهوروا في برنامج أوبرا  
.. فري سنة ١٩٩٩، وظهروا معاها ثاني في ٢٠١٤ ..

اضطراب الشخصية المتعددة.. موجود في نسبة ١ إلى ٣ في ا. البشر، تبعاً لآخر بحث عمله (سبيجل) سنة ٢٠١١.

لكن..

في الحقيقة.. وبشكل ما. كل واحد فينا جواه شوية شخصياً. بعض.. أي نعم ماوصلتش لدرجة مرض واضطراب وانقسام انت نفسك تقدر تشوف بوضوح إزاي تكون مع فلان غير مع في المكان ده غير في المكان ده.. وسط الناس دول غير وسط دول.. في الموقف ده غير في الموقف ده.

بافتكر (شيرين) لما وصفت الحكاية دي بكل بساطة، وهي .. أنا كتير..

أنا أألف حاجة على بعضها..

في حاجة واحدة..

أنا واحدة عابشة لوحدها.. مش حاسة وحدة..

في ضحكي حزن غريب قوي. وفي حزني ضحكة.

طيب هو إيه اللي ممكن يعمل فينا كده؟

إيه اللي ممكن يحلي حد مس (كتير)؟

إيه اللي يضطرني إني أعمل نسخ تانية عييري أواجه بيها الـ .  
وأتعامل بيها مع الناس؟

الكلام ييقرب منك شوية..

مش كده؟

طيب . تعالى شوف علم (السيكوباتولوجي) بيقول لنا إيه؟

\* \* \*

.. أم أي صدمة نفسية بتعرض لها، سيكون عندنا عدة فرص  
.. آلات.

الاحتمال الأول.. إن مقاومتنا النفسية تقدر تتصدى لها، ومناعتنا  
.. تقف قصاها، ونقدر نواجه الصدمة، ونتجاوزها.

الاحتمال الثاني.. هو إننا نفضل في حالة خناقة داخلية مستمرة مع  
.. مة دي.. ندخل حرب نفسية شعواء، فيها أسلحة وهجوم ودفاع  
.. مر.. وده يظهر علينا في شكل أعراض وأمراض (عصبية) زي  
.. ناب والتوتر والأمراض النفس-جسدية، وغيرها.

الاحتمال الثالث.. هو إننا نراجع (سكس) عدة خطوات للخلف،  
.. نهمتر في تاريخ نمونا النفسي، لغاية ما بوصل لأكثر فترة كنا حاسين  
.. بأمان وراحة استقرار، ونقف عندها.. وده ينتج عنه أعراض  
.. مة زي الفصام والصلالات والكتاتونيا، وغيرها

فه بقى احتمال رابع عجيب جدًا.. وهو إننا نحاصر الصدمة دي  
.. عقلنا، ونحتجز الجزء المصدوم المجروح فينا، ونخفيه داخل أعماق  
.. إن داخلنا.. علشان بحمي نفسنا من الألم وشدته.  
.. خيليني أديك أمثلة..

واحد شاف حادثة على الطريق.. شاف ماطر الموت والدم والجثث،  
.. مدرش يستحمل، فعقله قرر -دون قصد منه- إنه ينسى كل اللي شافه،  
.. معتبر الي حصل كأنه ما حصلش، ويركن هذه الخبرة على أحد أرفف  
.. سته، وتتعامل معها ذاكرته كأنها لم تحدث.. بنسمي ده (فقدان الذاكرة  
.. الاشقاقية) Dissociative Amnesia.. بمعنى إن جرة من عقله انشق  
.. من باقي الأجزاء، وانفصل عنها، علشان يحمي صاحبه من الألم الشديد،  
.. الصدمة الموجهة، الي ممكن تؤدي بيه إلى الاكتئاب أو الجنون أو حتى  
.. الانتحار.

فيه بقى شكل تاني من أشكال الانشقاق.. وهو إن الشخص كله، اللي شافت الحادث واتألمت فيه، تنفصل جزئياً عن وعيها وتنزوي في ركن ما داخله.. ويطلع (جنبها) شخصية ثانية مختلفة، اسم وتاريخ ودكريات أخرى، ليها صفات وخصائص جديدة، أو أجدد، وربما أقسى.. وده يبقى اسمه Sociative Identity Disorder. أو اضطراب الهوية الانشقاقي.. اللي هو الاسم التاني لاضطراب الشخصية.

ده برضه بيحصل أحياناً مع بعض البنات اللي تتعرض للإيذاء الجنسية أو الاغتصاب في سن صغيرة.. فيضطروا وعيها إنه بنات نصفين.. نصف فيه شخصية الطفلة الصغيرة اللي استُغِيَتْ اغْتِصِبَتْ.. ونصف فيه شخصية تانية غيرها. قد يكون هدف و.. هو الانتقام من كل رجال العالم.. وتتبادل الشخصيتين الحياة بشدة، تعلم عنه صاحبتة نفسها شيئاً.

طريقة صعبة جداً.. وذكية جداً.. بيستخدمها العقل للحفاظ ، صاحبه من الاهيار النفسي التام، بيانه يفكك بعض أجزائه.

تمام كده؟

وضحت الصورة؟

تمام..

تعالى بقى، بعد ما شفا إزاي صدمة نفسية ممكن تخلق داخل .. شخصية (أو شخصيات) مختلفة، يتقمص إحداها من حين لآخر بشكل مرضي وغير طبيعي.. تعالى نروح مع بعض، عندك وعندنا ونشوف (العيلة) اللي جوا كل واحد فينا.. أيوه. العيلة اللي جوا واحد فينا.. أو ما يعرف حديثاً بـ (نظام العائلة الداخلية).

\* \* \*

ام العائلة الداخلية (Internal Family System)، هي نظرية  
١٠ عالم النفس الأمريكي (ريتشارد شوارتز) في أواخر القرن  
١١ قدم من خلالها طريقة جديدة لفهم النفس البشرية.. عدد  
١٢ وغير الأصحاء.  
١٣ شتى هنبدا أنا وانت نبص جوانا شوية..

١٤ بي آدم يتولد بتكوين نفسي فطري طبيعي.. سسيكة خام نقية  
١٥ شوائب (عدا طبعا بعد الفروقات والاستعدادات الجينية..  
١٦ سمي التكوين ده (الفطرة).. ناس تسميه (النفس الحقيقية)..  
١٧ ميه (الطفل الحر).. وكلهم بيوصفوا نفس التركيبة الأساسية  
١٨ الموجودة فينا كلنا.

١٩ كية دي لما تبدأ تحتك بالعالم.. وتواجه الحياة.. ممكن تعرض  
٢٠ من الصعوبات والصدمات النفسية.. الي ممكن تجرحها.. أو  
٢١ في أداها.. لكننا بنحاول نتعامل مع ده وتنصدي ليه بطرق  
٢٢

٢٣ اس الي بيحصل في بعض الأحيان.. هو إن الجرح يكون عميق..  
٢٤ ولم يكون شديد. بدرجة قد تفوق قدرتنا على الاحتمال والمقاومة.  
٢٥ انها يضطر عقلنا إنه يتدخل بطريقة مختلفة، علشان يحفظ التركيبة  
٢٦ من الانهيار.

٢٧ عقلنا بيقدر إنه يقذف الجزء المجروح جوانا، ويمنعه من التعرض  
٢٨ من الخطر والألم، بأنه يعبده عن بؤرة الأحداث شوية.. ويعزله  
٢٩ مكان آمن لوحده.. ويحيطه بمجموعة من الحراس الأشداء،  
٣٠ المدافعين الشجعان.. الي يقدروا يتولوا مهمة حمايته والنود عنه.

يسموا الجزء المحروح الي يتم عزله Exile . أو (الجزء  
و يسموا مجموعة الحراس والمدافعين دول Mangers و Defenders  
أو (المديرين) و (الإطفائيين) .. الي مهمتهم يكونوا Doctors  
(نحاة).

(المديرين) و (الإطفائيين) دول فيهم شوية شبه من الشـ  
البديلة الي بتطلع لما الشخصية الأصلية تكون في خطر .. بس ده  
مش شخصيات بديلة .. دول أجزاء داخلية موجودة حوايا كلها

يعني الجزء العاضب الي بيطلع منك في بعض المواقف .. هـ  
(الإطفائيين) الي مهمتهم الحفاظ عليك من أي إساءة أو إهانة .

الجزء الخايف والقلقان .. هو أحد (المديرين) الي بيتولوا قيا ..  
نفسك أحياناً، علشان يجنبوها أي سوء أو مكروه .

الجزء الدقيق المهتم بالتفاصيل . هو برضه أحد (المديرين) الي هـ  
شخصيتك تحت بعض الظروف، علشان يعدوا عنك أي معاملة  
محسوبة، أو عقاب غير مأمون .

مافيش حد فينا ما فيش جواه جزء مجروح ..  
مافيش حد فينا ماتصدمش أو ماتخذلش أو ماتخانش ..  
مافيش حد سليم وقويم ومعافى بنسبة مئة في المئة ..  
كل واحد مننا وبشكل طبيعي - عنده (المديرين) بنو  
و (الإطفائيين) خاصته .. والجزء (أو الأجزاء) الجريحة داخله .

أمال إمتى تحصل مشكلة؟



...ل مشكلة لما أحد (المديرين) أو (الإطفائيين) دول يلعب دوره  
غير مناسب.. أو لفترة أطول من اللازم.. أو بشكل مرضي  
مرحي.

... (الجزء الغاصب) منك يبقى هو المسيطر عليك.. والظاهر في  
... ماملاتك.. سواء عن حق أو عن غير حق.  
... (الجزء الخايف) يتولى قيادة أمورك بمفرده.. في الوقت  
... وغير المناسب.

... (الجزء الدقيق المثالي) يتحول إلى جزء مهووس بالدقة، وموسوس  
... بشكل مُعيق ومُعطل.

... (الجزء المُسكن) يستخدم المخدرات لتسكين الألم.  
... (الجزء اللطيف) يستخدم الإغواء للحصول على القبول.  
... (الجزء المسالم) يصبح مستسلم على طول الخط.  
... وهكذا..

... قد نفسك السيطرة على أحد (أو بعض) أجزائها.. اللي بيقفز على  
... الأمامي.. ويتطلق بيها بكل سرعة.. نحو هاوية المرض النفسي.

طبيب وبعدين؟ نعمل إيه؟  
تخلص ازاى من المديرين والإطفائيين دول علشان ماننجرش  
... هاوية المرض النفسي؟

تصور بقى إن إجابة السؤال ده.. هي السبب في إني كتبت الفصل  
... من أوله!

وإن كل الشرح والتفصيل والإحاطة اللي فاتوا.. كانوا بمثابة البوابة  
... اللي حبيت أدخل منها - وأدخلك معيا - للكلام اللي جاي.. واللي أنا  
... شايفه أهم حاجة.. وأول خطوة.. في سكة أي تغيير حقيقي.  
... خذ نفسك شوية..  
... وياللا نكمل.

\* \* \*

الخطأ الأول اللي بيرتكبه أي حد قصاد أي جزء مش عاجبه .  
نفسه .. هو إنه يرفض هذا الجزء .. ويقرر التخلص منه .. ويبدأ يتج .  
(مع حته منه) خناقة صعبة جداً .. تستنزفه وتنهكه على كل المستوي .  
- آه ما احنا عارفين ده يا دكتور .. إنت قلت في كتاب علاقات خطر  
إننا مهم نقبل الحزن والضعف والخوف .. وما نرفضهمش .. لأنهم مش  
طبيعية موجودة عند كل البشر .

لا .. مش هو ده اللي أقصده .. أنا هنا مش باتكلم عن المشا .  
والأجزاء (الطبيعية) اللي جوانا .. اللي طبعا مهم نقبلها وما نرفضهاش  
أنا باتكلم عن الأجزاء (المريضة) اللي جوانا .  
- إيه ده؟ يعني عاوزي أقبل الجزء المكتشف فيا؟ عاوزي أرد  
بالجزء الجبان مي؟ عاوزي أستسلم للجزء العصبي أو الموسوسر  
الاعتمادى أو المدمن؟

في الحقيقة - وبالضم المليان - آه .  
نقبل كل حاجة، وأي حاجة، لو عاوزين نتغير بحد ..  
بس خلي بالك ..

نقبل مش معناها نوافق .. ونقبل مش معناها نرصى .. ونقبل  
معناها نستسلم .

نقبل معناها نفهم : هو الجزء ده حه ليه .. وعاور إيه .  
نقبل معناها نشوف : هو الجزء ده ظهر إمتى .. وظهر ازاي .  
نقبل معناها نعرف : إيه وظيفته .. وليه قرر يؤديها بالشكل ده  
نقبل يعني نقرب .. ونتكلم .. ونتفاهم .. ونتفاوض .  
نقرب من الجزء المتمرد فينا ..

نتكلم مع الجزء المعطوب داخلنا ..

نتفاهم مع الجزء غير المتزن منا .

ونفاوض مع الجزء اللي قرر - عنوة - إنه يتولى دفة القيادة .. لأن ..  
ظهر .. طهر لسبب .. هو شايفه منطقي .. ولهدف .. هو شايفه مهم  
ولو وظيفة .. هو شافها حتمية .

المرء المكتئب ظهر علشان يقلل سقف توقعاتك من الدنيا ومن  
.. فماتستناش حاجة من حد.. وماتتوجعش تاني.

المرء الجبان ظهر علشان يبعدك عن أي مصدر خطر - حتى ولو  
.. خط - لأنك مش هتستحمل مزيد من التهديد اللي دقت منه كثير.  
المرء الاعتمادي ظهر علشان شاف ان دي الطريقة الوحيدة اللي  
.. تحبك بيها الرفض.

المرء المدمن ظهر علشان الألم كان شديد.. وكان محتاج مسكن  
.. لدرجة التخدير.

المرء الموسوس المثالي ظهر علشان دي الطريقة الوحيدة اللي  
.. هتجيب لك الرضا من اللي حواليك.

اهم ظهورا علشان يحمو الجزء المجروح جواك.

اهم طلّعوا علشان يدافعوا عن الحقة المكسورة منك.

اهم اتوجدوا علشان يحرسوا ما تبقى من نفسك

أول بقى ما تفهم ده.. وتعرفه.. وتأكد منه.. وأول ما يحس هذا  
انك المتهور، والقائد الأرعن، إنك سمعته، وصدقته، وتعاطفت  
.. وبطلت تحكم عليه.. هتحصل المفاجأة.. اللي بتؤكد بكل دقة  
.. ان ما هو دا حلك.. هو جزء لا يتجزأ من عائلتك النفسية.. وقطعة  
.. من بازل حياتك.. حتى لو ضلت طريقها لبعض الوقت.

الى هيحصل هو إن هؤلاء الحراس والمدافعين هيحسوا إنهم مش  
.. بلرين يفضلوا في نفس حالة التأهب القصوى، ما انت خلاص  
.. هم.. وإن المديرين والإطفائيين هيكشفوا إن دورهم ماعادش  
.. اسب زي الأول.. ما انت خلاص حسيت بيهم.. وإن هذا الوحش  
.. اسر.. والغول الضخم.. آن له أن تخور قواه.. ويسلم أسلحته..  
.. اجع عن القيادة قليلاً.

هيحصل كمان إن كل دول يفكوا الحصار عن الجزء المحر  
الي جواك.. واللي كان مستخفي وراهم.. ومتداري بيهم.. و  
عن طريقهم.. ويا سلام لما يلاقيك مستتية.. ومهتم بيه.. وف  
حضنك.

فاتح حضنك لنفسك.. حاسها ومقدرها ومساحها . شايفها وحا.  
وراحها.. معاها وليها، مش ضدها ولا عليها.

وها.. وعد القطة دي.. تحصل عملية التام طبيعية.. زي ال.  
اللي بيحصل بعد العمليات الجراحية.. الي بيكون دور الجراح .  
فقط الفتح، والاستكشاف، ثم تقرب طرفي الجلد من بعضه .  
وترك الباقي لجسد صاحبه.

تاني..

يعني أقبل الجزء الشكاك الي فيا؟  
آه.. أقبله.. بس ما وافقش عليه.. أعرف أصله إيه وظه  
وإمى . وأستخدمه في وقته وفي مكانه.

طيب أقبل الجزء العصبي المتهور الي مني؟  
آه.. أقبله.. بس ما اسلمش ليه.. أحاوره.. أفهم وظيفته الي  
يؤديها.. وأقرر إنني أؤديها بالحرعة المناسبة لو احتحتها في يوم من الأ

وبرضه أقبل الجزء المدمن بتاعي؟  
طبعًا أقبله.. مش أَرْضِي بيه.. أسأله انت موحود ليه وعاوز  
وأقول له كتر خيرك شكرًا.. أنا ها علّمتك طريقة ثانية نتعامل بها،  
ألنا العميق.

أنا إحدى الجلسات العلاجية.. قدرنا أنا والعمل الي كنت شغال  
أنا نوصل للجزء الي جواه الي يقلل منه.. ويهز ثقته في نفسه..  
أنا ويحسسه بالذنب على أي حاجة بيعملها.. وقررنا إننا نتحاور  
أنا ده.. ونسأله انت موجود ليه؟ (في إطار تمثيلي درامي).. وده  
ردده:

أنا باضغط عليه علشان أنا متصور إنه مش قد المسؤولية.  
أنا متصور إنه ضعيف.  
أنا شايف إني كده باهميه.  
لو خرج هيتأذى.  
هو ماعندوش خبرة.  
أنا مش عاوز الي حصل له قبل كده يتكرر تاني.  
أنا متصور إنه حتى لو بدأ، مش هيكمل.. هيقف في نص الطريق.

في جلسة ثانية مع عميلة أخرى.. شفنا الجزء العصبي الغاضب  
..فع.. ولما كلمناه، قال لنا:  
أنا جيت علشان آخذ لك حقك.  
أنا الي باهميكي.  
من غيري إنتي عاجزة.  
من غيري إنتي خايقة.  
إنتي طيبة وهلة وأنا الدرع بتاعك.

وبعد ما فهمنا الأجزاء دي.. وقبلناها.. وحسينا بيها. واكتشفنا  
طيفتها الي كانت بتؤذيها ببعض من الرعونة.. شكرناها. وقدرناها..  
أنا امتينا ليها.. واستأذناها في الإفراج عن الجزء الجريح المختنق تحتها..  
الخروج به إلى النور.

وأول ما طلع.. وأول ما شم نفسه.. اتكلم وقال:  
 أنا فعلاً أتأذيت.. بس مش هينفع أستخبي على طول.  
 أنا فعلاً اتجرحت.. بس مش الحل إني أفضل في الضلمة.  
 إنتو فعلاً حاولتو تحموني وتحافظوا عليا.. بس كفاية لغاية كده  
 أنا محتاج أعيش.  
 أنا محتاج أحيا.

\* \* \*

حل المشكلات والصعوبات والأمراض النفسية - من وجهة ..  
 نظام العائلة الداخلي - مش هو التخلص، والاستئصال، والرفض  
 الحل هو الاقتراب، والفهم، والتصالح.  
 أقرب من أجزاء نفسي.. وأقبلها كلها على بعضها فكل جزء يا-  
 حجمه.. ويرجع مكانه.

أفهم كل حنة مني.. وأحتويها وأستوعبها.. فتحميني بحد..  
 ما كانت بتؤذيني، وهي متصورة إنها بتحميني.  
 أتصالح مع نفسي.. أتراضى معايا.. أترأحم بيا.  
 أقبل الجزء العبد اللي جوايا.. ما هو حماي من الاضطراب إلى الاستسلام  
 أقبل الجزء الفاشل مني.. ما هو كان إعلان لرفض الواقع الضاعط  
 أقبل الجزء المكتئب.. ما هو حاش عني صخب الحياة وخذلار  
 الناس

أقبل الجزء الجبان.. والجزء المقصر.. والجزء الغبي.. والجزء  
 الغشيم.. والجزء الغلطان.. والجزء المجنون.. والجزء المعاقب.  
 أقبلهم.. مش أوافق عليهم.. ولا أرسى بينهم.  
 أقبلهم..

لأنهم كانوا جنود رحلتي.. وحراس مشواري.  
 لأنهم كانوا كدماتي.. اللي منعت عي كثير من الجروح.  
 لأنهم كانوا حدوشي.. اللي أنقذتني من مريد من الكسور.

١٠٠. فلما في كتاب الخروج عن النص، عن (النفس الحقيقية) التي  
 بها، و(النفس المزيفة) التي بنضطر تتحول ليها علشان بلاقى  
 وقول وحب التي حوالينا.. قلنا إنه مهم نستعيد نفسنا الحقيقية..  
 التحول إلى نفس مزيفة هدفها إرضاء أي حد بأي شروط.  
 ١٠١. اكلمنا عن (الطفل الحر)، و(الطفل المتكيف) في كتاب علاقات  
 قلنا برضه إنه مهم نسمح للطفل الحر التي جوانا إنه يعيش  
 ويعبر عن نفسه، وبطل نكون (طفل متكيف) تحت الصغوط  
 المشوهة التي اتعرضنا لها.

١٠٢. أبقى.. أنا باقول لك إزاي ده ممكن يحصل.. من غير ما تخسر أي  
 نفسك في الطريق.. أو تكسر أي حنة من روحك في السكة.  
 ١٠٣. غير ما تبقى زي (نيا).. بطة فيلم Black Swan (البجعة  
 السوداء).. وبطة آخر فقرة في هذا الفصل.



(نيا) كانت راقصة باليه.. مطلوب منها تلعب دور البجعة البيضاء  
 بجة السوداء في أحد العروض.. نينا عاشت طول حياتها بجة بيضا..  
 مهذبة.. خجولة.. بتسعى إلى المثالية والكمال.. بس دايمًا كان  
 حاجة ناقصة في شغلها وفي حياتها، على الرغم من قدرتها الكبيرة  
 الدقة والإتقان والتحكم في كل التفاصيل.. كان ناقصها التلقائية،  
 الونة.. كان ناقصها عبق الجنون، وروح المخاطرة، وعنصر المفاجأة..  
 ناقصها إنها تسبب نفسها في بعض الأوقات لأحاسيسها ومشاعرها.  
 وعلشان تلعب (نيا) دور البجعة السوداء في العرض، كان مهم الأول  
 تشوف البجعة السوداء التي جواها.. وتقرب منها.. وتلتحم بيها.  
 وخلال رحلتها شافت (نيا) خوفها المرعب، ورغباتها الدفينة، وجنونها  
 المستخفي.. ومع كل خطوة كانت بتخطيها، كان بيطهر إبداعها أحلى،  
 اتلقائيتها أكثر، وتحرر نفسها من قيود قديمة كثير، ساهمت فيها  
 القاسية بس (نينا) ما استحملتش الرؤية، وماقدرتش تقبل أو  
 استوعب التي شافته وعاشته.. علشان كده كانت نهايتها المأساوية.

أنت بقی.. وأنا.. وكل واحد فینا.. محتاح یشوف البهجة الی  
الی جواء، ویستحمل الی هیشوفه.. ویقبله.. ما ینکروش ولا  
أو یرب منه

یمکن نکتشف عن نفسنا حاجة جدیدة..  
یمکن نکمل الی ناقص منها.. بیها..  
یمکن نلحم الطیبة بشویة دهاء..  
یمکن نضیف للتهذیب شویة جرأة..  
یمکن نخلط مع الخجل شویة إقدام.

یمکن نکتشف إن المثالیة الحقیقیة بتبدأ من قبول الأجزاء الی  
قابلیتها فی نفسنا، وجمع الأجزاء دی فی کل واحد متکامل.  
وإن الجمال الحقیقی هو شویة من الأیض علی شویة من الأس  
بینهم کل ألوان الطیف.  
شویة من الوهج علی شویة من الضلمة.. بینهم کل درجات الی

وإن الکمال الحقیقی هو التحام فجورها.. تقواها..  
وتکاملهم..  
والتحامهم..  
ثم التثامهم..  
وإن هو ده أصل الطریق..  
وإن هو ده شرف الرحلة..  
رحلتک إنک تكون: «واحد صحیح».

...

تقدر دلوقت تُعید مقعدک للأمام..  
وتفک حزام الأمان.  
وتقول لنفسک:  
حمدالله علی السلامة.



## إنت عبقري

فيه معالجة سيكودراما شهيرة اسمها (مارشا كارب).  
مارشا تتلمذت في أمريكا على إيد الراجل الي اخترع السيكودراما  
اسمه.. اسمه (جاكوب مورينو).. وبعدها انتقلت إلى بريطانيا..  
ساهمت في انتشار هذا النوع من العلاج هناك (وفي العالم كله) حتى  
الآن.

مارشا حكّت لي إنها في يوم من الأيام كانت بتبشر مرضاها في أحد  
مستشفيات نيويورك الساعة السابعة صباحًا.. وجالها تليفون عاجل  
من جاكوب مورينو.. بيطلب منها إنها تسبب الي في إيديها، وتتوجه  
إلى بيته فورًا.

مارشا اتخضت واتلخبطت، ودار في مخها كل الاحتمالات السيئة  
الممكنة وغير الممكنة.. يا ترى أنا عملت إيه غلط؟ إيه المصيبة الي ممكن  
لعي أستاذي يطلبني بالشكل ده الساعة ٧ الصبح؟ طيب هيقول لي إيه  
هأقول له إيه؟

مارشا قطعت الشك باليقين، وراحت لمورينو البيت.. فتحت الباب زوجته الجميلة الوفية (ريريكا)، وقالت لها إنه منتظرها في مكان

دخلت مارشا المكتب.. وقعدت على الكرسي المواجه لمورينو، وهي في انتظار نزول الصاعقة.

مورينو بص لها في هدوء، وعلت وجهه انتسامة مشجعة.. وولها: مارشا.. You are a genius (إنني عبقرية).

مارشا استعرت.. وضربت أخماس في أسداس.. وما فهمتش إيه يقول لها كده ليه.. وإيه اللي حصل علشان يهديها هذا الإطراء الاستثنائي وقبل ما تسأله إيه السبب؟ وإيه المعنى؟ وإيه المطلوب؟ أشار لها مورينو بالانصراف.

رجعت مارشا المستشفى.. وهي في حالة ذهول وتعجب.. وأما ما زمايلها شافوها، اتجمعوا حواليتها وبدأوا يسألوها: فيه إيه؟ قال إيه؟ إيه الحكاية؟ جاوتهم مارشا باللي حصل.. علشان تُفاجأ بأما زمايلها بيقول لها: ياه.. معقول.. ده من يومين، مورينو اتصل وطلب يقابلني في نفس المعاد، رحت له وأنا مخضوض.. وقل لي نف الجملة: «إنت عبقرية».. وزادت المفاجأة لما زميلة أخرى ضحك بصوت عالي وقالت لهم: ده نفس اللي حصل معايا الأسبوع اللي بالظبط.. وزميل تالت.. وزميلة رابعة.. بصوا كلهم لبعض.. وفهموا الرسالة اللي مورينو كان عاوز يبلغها لهم:

(كل حد فيكم عنده القدرة إنه يكون عبقرية.. أي حد منكم الاستعداد إنه يكون ميدع).

طبعاً الكلام ده لا يسري على مارشا وزميلها فقط.. الكلام دي  
ري عليك وعلياً.. وعلى كل الناس.

سيجيموند فرويد يفسر الإبداع والعبقرية على إنهم طريقة لحل  
مراعات نفسية داخلية، بدلاً من مواجهتها.. بس الكلام ده مختزل  
صحيح الأفق جداً.. لأنه بيدي أبعاد مرضية للعملية الإبداعية.. وده  
أن يكون صحيح في كل الأحوال.

على الجانب الآخر، علماء مدرسة الجيشتالت في العلاج النفسي  
يقولوا إن الإنسان بطعه مبدع.. وإن العبقرية صفة طبيعية وصحية  
جودة فينا من وقت ولادتنا.. وموحودة في كائنات غيرنا كمان.. بس  
هت وتندثر بمرورنا ببعض الخبرات السيئة.

الإبداع مش لازم يكون معناه إنك تؤلف رواية، أو ترسم لوحة،  
أو تكتب شعر.. ولا العبقرية معناها إنك تحل معادلة.. أو تكتشف  
الدرة.. أو قانون الجاذبية.. دي فقط إحدى صور الإبداع.. اللي بيكون  
دها الناتج الإبداعي (ناتج خارجي).. يعني خارج الشخص المبدع..  
ومفصل عنه.

إنما فيه صورة أعقد وأهم للإبداع.. وهي إنك تبذل في نفسك..  
غيرها للأحسن.. تسلك بها مسالك جديدة.. تمشي بها في طرق مختلفة..  
تركيبها وتطهرها وتسمو بها في رحاب الحياة.

ده (الإبداع الداخلي).. اللي مش منفصل عن صاحبه.. ومش بعيد  
عنه.

بعض المبدعين (إبداع خارجي) يكون عندهم بالفعل مشكلات نفسية.. يحاولوا يتغلبوا عليها عن طريق انفصالهم عن الواقع. والتحليق في سماء إبداعهم.

لكن معظم المبدعين (إبداع داخلي) يقربوا من أنفسهم، ويعيدوا اكتشافها، ويعيدوا صياغتها وصقلها، علشان تكون هي البنية الحقيقية للإبداعهم.. والشكل الأصيل لعبقريتهم.

وفي رأيي.. هو ده الإبداع الحقيقي والأكثر أصالة.

يعني لما تقدر تلعب دورك وبس.. وماتلعبش أي دور غيره.. ده إبداع.

لما تقطع كل أواصر ولائك الخفي لحكايات الماضي.. دي عبقرية.  
لما تخرج بره الكومفورت زون.. ده إبداع.  
لما تقول «لا» المناسبة في الوقت المناسب.. دي عبقرية.  
لما تلملم أجزاء نفسك.. وتتصالح عليها.. ده إبداع.  
ولما تبقى واحد صحيح.. دا منتهى الإبداع.. وقمة العبقرية.

فيه نوع ثالث من الإبداع بيجمع بين النوعين السابقين.. لكنه أندر وأقل وجودًا.

يعني تكتب شعر أو قصة أو رواية.. وده في نفس الوقت يقربنا من نفسك.. ترسم لوحة.. وده جنبًا إلى جنب يصالحك عليها وتكتشف فكرة أو اكتشاف جديد.. وتكتشف معاه في التو والحين حنة جديدة منك.. وهكذا.

بالمناسبة.. معظم أصحاب الإبداع الخارجي، أول ما يتعاجلوا  
مشكلاتهم وصعوباتهم النفسية، ييطلوا يبدعوا.. علشان الصراع  
أحلي المحفز للإبداع بيكون خلاص انتهى.. والعقدة النفسية المثيرة  
مرة بتكون خلاص اتحلّت.. فيتحول إبداعهم الخارجي إلى إبداع  
داخلي في أنفسهم وفي أرواحهم.. علشان كده فيه جدال علمي عنيف  
والبن المفاضلة بين علاج بعض المبدعين من ناحية.. واحتمالات  
أنهم عن إبداعهم (اللي هو من حق الإنسانية) بعد العلاج، من  
جهة أخرى..

ثاننا مبدعين بدرجة أو بأخرى..  
ثالثا عندنا استعداد للعبقرية..

بقى فقط..  
إنت تصدق ده..  
تصدق.. إنك مبدع..  
وإنت عبقري..

باللا صدق..  
مستني إيه؟

## هنا ودلوقت

عارف إيه أصعب سجن في الدنيا؟  
سجن «خايف من بكره».  
عارف إيه السجن اللي أصعب منه؟  
سجن «زعلان على امبارح».  
عارف إيه أصعب حاجة فيهم هما الاتين؟  
إن احنا اللي نسجن نفسنا فيهم بإيدينا.

ماfish سجن يبهدل صاحبه، ويعذبه، وماينيمهوش الليل...  
سجن «خايف من بكره».. وماfish زنزانة ضيقة ومظلمة وموحشة  
زي زنزانة «زعلان على امبارح».

كل يوم باسمع مئات الشكاوى.. من عشرات الأشخاص  
تتلخص معظمها في الندم على اللي فات.. أو الرعب مما هو آت  
إما واحد غرقان في امبارح ومش قادر يقلت من شباكه.. وإما واحد  
مشنوق من بكره ومش عارف يفك حبل المشنقة.  
مع إن اللي بيعوز بيقدر.. واللي بيعوز بيعرف.

.. مشعبط في علاقة قديمة .. أو زعلان على فشل سابق .. أو ندمان  
.. صفة ضائعة .

.. حايب من فقد الموجود .. أو ضياع المحسوب .. أو خسارة المكتسب  
.. لاده عايش .. ولاده عايش .

في الحقيقة .. هما الاتنين عايشين ..  
.. ما فيش حد فيهم على قيد الحياة .  
.. الاتنين بياكلوا ويشربوا ويتنفسوا ..  
.. ما حدش فيهم حاسس بطعم الأكل أو الشرب أو النفس .

.. عايش في حزن .. وده عايش في هم .. والاتنين عايشين في غم .  
.. فالحزن هو الانشغال بما مضى .. والهم هو الانشغال بما هو آت ..  
.. الم هو الانشغال بما هو حاضر .

بسمي واقع الحال .. إن الانشغال بامارح ويكره .. بيضيع علينا  
.. هارده .

بيضيع علينا فرحة النهارده .. خوفاً من حزن (قد) يأتي بكره .  
.. بيحرمانا من حب النهارده .. تعلقاً بحب امبارح .  
.. بيخطف منا جمال النهارده .. فجأة ومن دون إنذار .

مش بس كده ..  
.. ده الانشغال بدقيقة فاتت .. أو دقيقة جاية .. بيضيع علينا الدقيقة  
.. التي احنا فيها حالياً .  
.. والانشغال بلحظة فاتت .. أو لحظة جاية .. بيحرمانا من هنا  
.. دلوقت .

هنا ودلوقت.

إحنا في الحقيقة لا نملك في حياتنا غير (هنا ودلوقت).. مافيش  
إيدينا غير اللحظة دي، في المكان ده.

اللي فات انتهى.. حتى لو كان ساب أثر أو كدمة أو جرح.  
واللي جاي.. ما زال بإيد ربنا.. مانعرفش هنشوفه أصلاً واللا لا

مافيش غير (هنا ودلوقت).

كل حياتك مُركّزة في هذه الثانية.. اللي هتروح ومش هترجع تار  
هي فعلاً راحت بعد قرايتك للسطر اللي فات.  
واللي بعدها راحت أول ما وصلت للسطر ده.  
شُفت؟

في بعض تدريبات الوعي اليقظ «Mindfulness»، يحيطوا قدام  
الناس أكل.. ويطلبوا منهم ياكلوا على مهلهم جداً.. ويوجهوا  
إنهم يعملوا كل خطوة في عملية الأكل ببطء شديد.. يمزج الفم  
براحته.. ياخذ وقته في إنه يتذوقها.. يحس بطعمها.. ويعدين يبلع  
دون أي استعجال.. ويبدأ اللي بعدها.. وهكذا.

في بعض التدريبات الأخرى، بيخلوا الناس يغمضوا أعينهم  
ويتنفسوا بهدوء.. ويحسوا بالهوا وهو داخل وخارج من صدرهم  
ويحسوا بعضلات الصدر والبطن وهي تتقضم وتنسلط  
ومايفكروش في أي حاجة غير النفس اللي بيتنفسوه.

كل ده علشان يورونا قيمة اللحظة الحالية.. ويعلمونا إزاي نر  
فيها.. ونمسكها.. ونقتنصها.. ونحسها.. ومانسيبهاش تضيع ها.



أقول لك..

هو انت إمتى آخر مرة حسيت بطعم الأكل في بقلك؟  
أه آخر مرة غمضت عينيك وسيت نفسك يدخل ويخرج في هدوء؟  
من زمان قوي.. مش كده؟  
واللا ما حصلش أصلاً؟  
مليب.

علشان كل ده.. اتعملت قاعدة مهمة جداً في جلسات العلاج  
«بي الجمعي الحديثة.. اسمها (أنا وانت، وها ودلوقت).  
عني لما أحب أتكلم.. أتكلم بصيغة (أنا).. مش صيغة الواحد.. أو  
«سان.. أو البي آدم.. ما ينفعش أقول: «والله الواحد تعبان النهارده»،  
«إلسان طول عمره ضعيف». لكن ينفع أقول: «أنا تعبان النهارده»،  
«أنا حاسس بضعفي».  
ولما أحب أتكلم حد.. أكلمه في وشه وأقول له: «إنت».. ماتكلمش  
.. حد غايب.. وماتكلمش مع حد عن حد موجود بالفعل بصيغة  
المتكلم.

وفي كل ده.. إحنا عايشين ها ودلوقت.. وحاسين ها ودلوقت..  
«اسكين في ها ودلوقت».

أب شايف إن القاعدة دي مش بس تنفع في العلاج.. دي ممكن تكون  
قاعدة حياة.

ليه أخفف عن نفسي مسؤولية كلامي ومشاعري وتصرفاتي.. وأقول  
«الواحد عمل».. بدل (أنا عملت).

ليه أهرب من مواجهة حد موجود أو غايب.. في حين إني أقدر  
ألمه مباشرة.

ليه أهرب من ها ودلوقت.. في امبارح وبكره.

يعني مانفتكرش الي فات؟  
لا طبعًا نفتكره.. بس نتعلم منه.. من غير ما نسجن نفسنا فيه.  
يعني مانعملش حساب الي جاي؟  
مين قال كده؟ نعمل حسابه طبعًا.. ونخطط له.. بس برصه  
غير ما نسجن نفسنا فيه.

عاوزك دلوقت بقى تغمض عينيك..  
وتاخذ نفْسك على مهلك..  
حس بالهوا وهو داخل وخارج صدرك..  
حس بجسمك..  
بعضلاتك..  
بأطراف إيديك..  
حاسس؟

جرب تاني..  
وبعدها..  
هتعرف يعني إيه (هنا).. ويعني إيه (دلوقت)..  
وهتكون جاهز تمامًا..  
لدخول الفصل المقبل من أوسع أبوابه:  
باب الوعي.  
باب.. وعيك.

## وفيك انطوى العالم الأكبر

عاوزك تشغل موسيقى هادية وانت بتقرا الفصل ده..  
لأنه هيبخرق روحك ويوصل لأعمق نقطة فيها..  
كما لم يحدث معك أبداً من قبل.

أقترح عليك تسمع مقطوعة None of them are you من فيلم  
The Adjustment Bureau.. شغلها في الخلفية بصوت منخفض..  
و ابطئها تعيد نفسها تلقائياً لغاية ما تخلص الفصل.

- ١ -

إنت دلوقت شايف كلامي وبتقراه ومركز فيه.. وتسمع صوت  
موسيقى هادية في الخلفية.. وبتقلب بإيديك الصفحات واحدة ورا  
التانية.

إنت صاحي.. وواعي.. وحاسس..  
شايف.. وسامع.. وفاهم.

إنت دلوقت في مستوى يَقْظ من وعيك.. المستوى ده اسمه (الو  
الظاهر) Conscious Mind.

في مستوى (الوعي الظاهر)، إحنا بنشوف، ونسمع، ونحس  
بنبقى مركزين وفاهمين وعارفين.. بتكون فيه أفكار معينة في دماغنا،  
ومشاعر معينة في قلبك، وسلوك محدد في تصرفاتك.

ببساطة شديدة.. بتبقى مش نايم.. علشان النوم ده مستوى  
من الوعي.

تصور بقى إن فيه سبع مستويات من وعيك.. وسبع حالا  
لوجودك.. وان (الوعي الظاهر) هو فقط أولها وأكثرها سطحية  
وان اللي بعده أعمق.. واللي بعده أعمق.. وهكذا.

إحنا دلوقت هنتقوم برحلة داخل وعيك..

هنتخترق طبقاته.. ونتجاوز مستوياته..

لغاية ما نوصل لأبعد نقطة ممكنة.

ومش هتصدق هنلاقي إيه هناك.

جاهز؟

ياللا بينا.

المستوى الي فات، كان المستوى الأول من الوعي.. الي اسمه  
Individual Unconscious.. أو (العقل الظاهر).

المستوى الثاني من وعيك اسمه (العقل الباطن الشخصي)  
Individual Unconscious، وده بقى حكاية لو حده.. قضى فيها  
محموند فرويد) عمره كله علشان يكتشف أسرارها.

المستوى ده عامل زي الكهف المظلم، الي شايل جواه ذكريات  
.. سنة من أيام طفولتك.. ومواقف مؤلمة عدت عليك في حياتك..  
.. حود فيه غرائزك ودوافعك الخفية.. الجنس والعنف والعدوان..  
.. المخل والشح والأنانية.. الرغبات الغريبة والأمانى الخيالية.. وكل  
الاحتياجات الي ماينفعش تبقى موجودة وحاضرة في وعيك الظاهر..  
إلا هتجنن أو تتحرر.

يعني ماينفعش مثلاً يكون حاضر في وعيك بمعدل أربعة وعشرين  
.. ساعة في اليوم، تفاصيل المرة الي أبوك هزأك فيها قدام أصحابك..  
.. كمية غضبك منه وقتها.. ماينفعش كأن تلح عليك أمنيته الدفينة  
الي الطيران كل شوية (الأمنية دي موحودة في العقل الباطن بتاع كل  
الشر)، لأن ده لو حصل، هتطلع فوق سور بلكونة بيتكم.. وتقفز  
مالياً في الهواء الطلق.. وأكيد برضه ماينفعش تحضر في وعيك كل  
دقيقة رغباتك الجنسية العارمة، وإلا هتتحول لحيوان هائج هائم على  
وجهه.. مهم كل ده يكون مدفون في بير عميق تحت سطح وعيك،  
ويكون متغطي بقشرة نفسية سميكة اسمها (الميكانيزمات الدفاعية)،  
دل هدفها منع وصول هم عقلك الباطن الملتهبة إلى طبقات وعيك  
الأعلى، علشان ده مُقلق.. ومؤلم.. وخطير.

لكن ده ما يمنعش إن بعض محتويات عقلك الباطن، بتلاقي مـ  
لفوق من خلال شوية شقوق صغيرة في هذه القشرة النفسية.. زي الـ  
مثلاً.. اللي سماها فرويد (الطريق الملكي للعقل الباطن).. كل  
حد أو حدث في الحلم، بيرمز لحاجة أو حد أو حدث مخزون في  
الباطن.. الكرسي ليه معنى.. القميص ليه معنى.. الضلعة ليه  
الحصان ليه معنى.. وهكذا.

مممكن كمان بعض محتويات عقلك الباطن تظهر من خلال  
لسانك وانت بتتكلم.. يعني لما تغلط وتقول «أنا فرحان فيك»  
«أنا فرحان بيبك»، يبقى عقلك الباطن فيه شجاعة فعلاً ناحية الـ  
ده.. ولما تقولي «أنا عاجزة» بدل «أنا عايزة»، يبقى جواكي خوف  
وحقيقي من العجز وقلة الحيلة.. لما تنده اسم مكان اسم.. لما  
كلمة مكان كلمة.. كل ده ليه معنى ومدلول خفي.

شفت حد وهو خارج من أوصة العمليات بعد عملية (اللور)  
بيكون واحد بنج (مخدر) قبل العملية.. بس المخدر ده خفيف لـ  
إنه مش بينيمه بشكل عميق قوي.. كأنه بيوارب باب العقل الـ  
شوية.. واسمع بقى يا سيدي منه (أو منها) قبل ما يفوق حـ  
وروايات.. وأسامي ناس غريبة.. وشتايم أحياناً.. ورغبات ساعا  
مع إنه مؤدب جداً ومش بتطلع منه العيبة.. بس عقلنا الباطن لـ  
مش مؤدب.. ومليان بلاوي.. بس ربنا بيستر.

طبعاً اللي بيشر ب ويشكر، باب عقله الباطن بيتفتح، واللي بـ  
باب عقله الباطن برضه بيتفتح، واللي بيتجنن بيطلع كل محتويات  
الباطن، من صور وأشكال وأصوات ومخاوف، ويحطها قدامك  
الترابيزة.

صندوق أسود مغلق.. ما حدش يعرف يفتحه.. ولا حد  
يعرف اللي فيه.. غير بطرق صعبة جداً.. زي التنويم المغناطيسي  
التداعي الحر.. أو بتحليل نفسي طويل ومجهد لظواهر وصدف نفسـ  
زي اللي ذكرناها فوق.

خلينا نفتح الصندوق بالراحة..  
وتعالى ننزل للمستوى اللي جاي.

استوى الثالث.. والطبقة الأعمق من طبقات وعيك اسمها Perinatal Unconscious، أو (لا وعي الحمل والولادة).. وده  
 هي اللي متخزن فيه كل ذكريات حضرتك من بداية حياتك  
 (في الرحم)، لغاية ولادتك ونزولك أرض الدنيا بسلام.  
 هو أنا كان عدي وعي أو ذاكرة وأنا في بطن أمي؟  
 اه تصور.

الجارب اللي أجراها الطبيب النفسي والعالم التشيكي الشهير  
 سلاف جروف (أثبتت، إن عقلنا ييسجل ويخزن خبراتنا في  
 عمق ويحفظ بيها طول العمر.. وإنا نقدر ببعض التقنيات العلمية  
 في الخبرات دي وبحسها، كأننا عايشينها بالظبط.  
 حروف في تجاربه بالسبعينات.. كان بيعقن الناس بإادة كيميائية  
 لها (إل إس دي - LSD)، تحليلهم يدخلوا في حالة من الوعي بين  
 والصحيان.. واكتشف انهم وهما في الحالة دي بيقدروا يسترجعوا  
 حياتهم الحينية بشكل مذهل.. بعضهم كان بيوصف تفاصيل  
 غريبة، زي المرة اللي حس فيها باحتناق شديد (بسبب بعض  
 امسات الرحم)، أو المرة اللي حس بخبطة جامدة على بطن الأم (اللي  
 تكون اتشنكلت ووقعت مثلاً)، أو المرة اللي حصل له فيه دوار  
 مدم اتزان، بسبب وصول مادة غريبة لدمه عبر المشيمة (لما الأم كانت  
 معصب مثلاً).. وكثير منهم وصفوا الحظات ولادتهم، وخوفهم  
 منهم أثنائها بالتفصيل.

بعض الناس كانوا بيرسموا اللي شافوه في أثناء التجربة.. بعضهم  
 رسم نفسه ملفوف بحبل حوالين رقبته (الحبل السري).. بعضهم رسم  
 نفسه في مكان مظلم وبابه بيتفتح ويدخل نور (انقباضات وانبساطات  
 عنق الرحم).. بعضهم رسم نفسه ري سمكة في بحر مياه كبير (السائل  
 الأمنيوسي حول الجنين).

بعض الناس كما ان كانوا يياخدوا وضع الجنين تلقائياً في التجربة (وهم بين النوم والصحيان)، كأنهم يبعثوا بعض مشاهد حياتهم الجنينية فعلاً. وعدد منهم كان بتظهر على جسمه علامات زرقاء، زي اللي أحياناً حد بيلاقيها على جسمه بعد ما يصحى من حلم مزعج.

أنا كنت على تواصل مع (جروف) من فترة.. وبعث لي الرسومات اللي رسمها بعض من خضعوا لطريقته.. الرسومات تتخطى قدرة أي حد على الوصف أو التخيل فعلاً.

مادة الـ «LSD» أصبحت محرمة دولياً لخطورتها على الجهاز العصبي واستبدالها جروف وتلاميذه باستخدام موسيقى ليها إيقاع معين، مع بعض الحركات الجسدية المنتظمة، اللي بتساعد على الاسترخاء النفسي. والدخول في هذه الحالة من الوعي.

إنت مش محتاج تعمل أي حاجة علشان تستكشف الطبقة دي من وعيك.. لأنها ممكن تعبر عن نفسها ومحتوياتها بشكل تلقائي يومي من غير ما تاخذ بالك.. النوم في وضع الجنين هو تعبير واضح عن نشاط هذا المستوى من الوعي.. الحلم المتكرر بالمياه أو الشاطئ أو السباحة أو الغرق، برضه تعبير عن ذكريات (أو مخاوف) مُسجلة في عقلك وجسدك من هذه المرحلة.. حلم إنك في غرفة مظلمة أو مغلقة لوحدك هو مثال آخر.. وكذلك حلم الخروج من مكان ضيق إلى مكان واسع، أو القفز من مكان عالٍ إلى مكان منخفض.

إحنا أحلامنا بتعبر عن مستويات وعينا.. وكل حلم بنحلمه نقدر نشوف هو طالع من أي مستوى.. وده يقول لنا حاجة عن معناه مش بس كده.. ده ممكن حلم واحد يكون طالع من أكثر من مستوى. ممكن منهم كلهم.. ويكون ليه أكثر من تفسير وأكثر من معنى على حسب إنت بتشوفه من أي زاوية.

إحنا وعينا كبير جداً.. وواسع جداً.. ومتجاوز جداً. وابتداء من طبقة الوعي الآتية.. وعيك هيبدأ يتجاوزك اب شخصياً.

خليك معايا..

وتعالى نشوف.



ومراتك اتفرجتو بالليل قبل ما تناموا على حلقة من مسلسل  
اللي فيه ناس مفقودين على جزيرة في عرض البحر.. وبعد ما  
انت حلمت انك على جزيرة.. ولقيت مراتك الصبح بتحكي لك  
ان حلمت انها كانت على جزيرة.. مع اختلاف تفاصيل الحلمين.  
هالة مكونة من أب وأم وابن وابنة.. مروا بأزمة مادية طاحنة..  
ما عدوا منها بسلام.. بقي كل واحد فيهم يحسب ألف حسبة قبل  
ف أي مبلغ معاه.. خوفا من تكرار ما حدث.

كرة قدم.. اتدربوا مع بعض.. عاشوا مع بعض شهور وسنين..  
شربوا وناموا.. لدرجة إنهم بقوا يفتكروا زي بعض.. وييفهموا  
من غير كلام.. ويبقروا خطط خصومهم بنفس الطريقة.. كأن  
من عقلهم الباطن بقى شبه بعض.

الجوء دا من الوعي.. بتكون محتويات عقلك مشتركة مع عقل  
تاني غيرك.. لأنكم بتكونوا اتعرضتو لنفس الخبرات.. وخزنتوا  
الذكريات.. وده بيعكس على تصرفاتكم وسلوككم.. ويظهر في  
مدم وردود أفعالكم.. وأحياناً أحلامكم.. كأنكم شخص واحد.

ملك الباطن في المستوى دا بيكون مفتوح على العقل الباطن بتاع  
تاني.. مراتك.. صاحبك.. شلتك.. زمايلك في الشغل.. كأن  
لكم متصلة ببعض، بمعابر وكباري وقنوات اتصال.

المستوى ده اسمه (اللا وعي المشترك) Co-Unconscious، وهو أعمق  
أسع من اللا وعي الشخصي.. وأول واحد اتكلم عنه ووصفه كان  
الم النفسي الروماني جاكوب مورينو (اللي ابتكر طريقة السيوكودراما  
اللاجية)، اللي لاحظ إن ما يحدث في جلسات السيوكودراما من مشاهد  
تفاعلات عميقة، بيتم تخزينه بشكل كامل ومتشابه في عقول  
الموجودين.. كأن ليهم عقل واحد.

استنى ماتستعجلش.. وماتستعجش استنتاجات سريعة..

خلي ده بعد شوية..

علشان اللي جاي أوضح..

وأغرب.

خليتنا فوسع الدائرة شوية..

المستوى اللي فات كان بداية خروج وعيك من حيز عقلك وحده  
وتواصله مع وعي آخر معاك.. بس في حدود اثنين.. ثلاثة.. مجر  
صغيرة.

المستوى دا بقى، والي هو أعمق من اللي فات كله.. اسمه اللاوعي  
المجتمعي «Social Unconscious»، وفيه كل حاجة مشتركة ومتش  
نفسياً بينك وبين كل الناس اللي من ثقافتك ومجتمعك.

الجزء ده من وعيك فيه ذاكرة بلدك وتاريخها.. اللي هي محفورة..  
وحوه أهلك وعيلتك وجيرانك وأصحابك وأحبابك.. فيه الح  
والانتصارات والهزائم.. وأثرها عليك وعليهم.. فيه كل الأساطير والحكا  
القديمة.. كل الخيالات والتوقعات.. فيه مخاوف مجتمعك، ودفاع  
فيه عقده.. وأمراسه.. فيه تفاصيل تركيبته النفسية.. اللي أصبحت حر  
لا يتجزأ من تركيبتك النفسية.

يعني مثلاً.. المصريين مشهورين بأهم معتزين بنفسهم جداً في  
الأماكن والمواقف.. أو كما يقال عنهم (فراعنة). أهوده جزء من البر  
النفسية ليا كمجتمع، والمتحزنة في طبقة (اللاوعي المجتمعي) الح  
بكل واحد فينا.. والي بتظهر فعلاً في تصرفات معظمنا في بعض الموا  
كلنا -تقريباً- نخاف من الحسد.. كلنا -تقريباً- عاطفين ومشاء  
تسبق كلاماً.. سهل جداً نقدر حد معين ونشوفه بني آدم ما حصلش  
وبعد شوية ننزل بيه تحت الأرض.. كلنا -تقريباً- نميل إلى الشح  
بنعيط لما نفرح.. ونتخض لما نضحك، فنقول اللهم اجعله خير

كل ما هو مشترك في وعيك ووعي معظم الناس اللي من ثقافتك  
ومجتمعك، موجود ومتخزن في هذا الجزء وهذه الطبقة من الوعي  
كأن فيه عقل كبير جداً حوالينا، وكلنا متوصلين بيه بشكل ما.

أول واحد وصف المستوى ذا من الوعي هو العالم الإنجليزي ذو  
الأماني «S.H.Foulkes» في الستينات، ومؤخرًا بدأت تظهر سلسلة  
حبارة عن اللاوعي المجتمعي لكل شعوب الأرض.  
الطرق بقيت التي بنعرف بيها محتويات (اللاوعي المجتمعي) لشعب  
مذهلة فعلاً.

أولها وأبسطها الأمثال الشعبية.. يعني هات مجموعة الأمثال الشعبية  
مرة في مجتمع معين، في حقبة معينة من الزمن.. تقدر تعرف العقل  
لمن بتاع المجتمع ده فيه إيه وبيفكر إزاي.. لما تكون الأمثال المنتشرة  
عينة (التي ليه زهر مايتضربش على بطنه)، و(التي مالهوش كبير  
ي له كبير).. غير لما تكون من عينة (من جد وحدث)، و(من زرع  
م.. لما تكون من قبيل (التي احتشوا ماتوا)، و(حدوهم بالصوت  
م.. غير لما تكون من قبيل (نواية تسند الزير)، و(بصلة المحب  
م.. ف.. كل مجموعة أمثال منتشرة في فترة ما من عمر مجتمع ما،  
م.. لك حاجة عن اللاوعي بتاع المجتمع ده.  
الطريقة الثانية هي إنك تشوف إيه الأغاني والأفلام والأعمال الفنية  
م.. امية الموجودة على الساحة، والتي عليها إقبال جماهيري كبير،  
تشوف إيه المشترك بينها.. فتقدر تعرف بكل بساطة المجتمع ده في  
م.. لحظة دي من التاريخ، عقله الباطن فيه إيه.. فيه هدوء واللا غصب..  
م.. سعار جنسي واللا نصبح وتروى وحكمة.. فيه عنف واللا إبداع..  
م.. مول للآخر واللا رفض للآخر.. فيه تحمل للاختلاف واللا إنكار  
م.. رفض للاختلاف.. وهكذا.

الطريقة الثالثة.. وهي أعجبهم.. هي إنك تسمع مجموعة من أحلام  
الأس في هذا المجتمع.. وتحاول تشوف إيه الحاجات المشتركة فيها..  
م.. يقول لك بمتنتهى الصدق والعمق إيه الموجود في العقل الجمعي  
م.. المجتمع.. التي فيه حته منه داخل عقل كل فرد فيه.. يعني لما تسمع  
م.. سر أحلام من ناس مختلفين، وتلاقى فيهم كلهم أو معظمهم عنف  
م.. دم وقتل، تعرف إن فيه كمية لا بأس بيها من الخوف في هذا المجتمع  
م.. الوقت ده.. نتيجة حروب أو إرهاب أو ما شابه.. لما تلاقى أحلام  
م.. من الناس مشترك فيها وجود أطفال صغيرين أو حمل أو ولادة،  
م.. عرف إن المجتمع ده في الوقت ده مليان أمل وحب للحياة.

وحدثنا طبعاً تحول الفيس بوك إلى بيئة خصبة جداً للدراسة الباطن لأي مجتمع، بمنتهى البساطة.

سنة ٢٠١٤ عملنا دراسة في قسم الطب النفسي بجامعة الـ  
وزميلي العزيز د. محمد أيمن عبد الحميد. جمعنا فيها أكثر من ألف  
من اللي مكتوبين على ظهر عربات التوكتوك والميكروباس . و  
تحليل كيفي Qualitative Analysis لنصوص الجمل دي، عا  
نشوف إيه المشترك فيها.. وهقول لنا إيه عن (لا وعينا المجتمع  
لقينا فيه أربع محاور أساسية بيتكرروا في الجمل دي:

المحور الأول هو الشعور الشديد (بالعظمة).. يعني كلام ر  
بابا يالا).. (الساحر حضر).. (شاب حريف ودمه خفيف).. (العه  
المعلم).. (الزعيم)..

المحور الثاني هو بعض الميل للعنف والتهديد.. بحمل زي (درا  
(العقرب).. (السفاح).. (هافر مك).. (هُس يادانت).. (ماتتحد  
(عاوز تعيش ماتعدينش)..

المحور الثالث هو سهولة تقسيم الناس لطيب وشرير.. بأه  
(من كُتر الناس الشمال قلوا ولاد الحلال).. (مش كتر مال، ده  
الأندال).. (إحنا كبار.. بطلنا نلعب مع العيال)..

والمحور الرابع والأخير هو الخوف من الآخر.. مرة بدعوى  
مرة بدعوى الخيانة، وهكذا.. بحمل زي (مافيش صحاب).. (أ  
للشعر).. (من عيون الناس يا رب سلم).. طبعاً أنا مش محتاج  
معناه إيه بالنسبة لعقلنا الباطن المجتمعي.

« بحث عمله (آدم كلوسين وآخرون) وانتشر في مجلة (ساينس) ٢٠١١، أثبت إن محتويات اللاوعي المجتمعي يستقل من جيل إلى جيل الجينات (وحتى ١٤ جيل) .. »

« إنسان كده أولادك وأولادي مولودين وفيهم نفس التركيبة المجتمعية بتاعتي وبتاعتك .. حتى لو اتولدوا برة وطنهم .. »

« أفيش مانع طبعا إن التركيبة دي ممكن تتغير مع التعرض لخبرات جديدة .. »

١. نَفْسُ بَقِي شَوِيَّة ..

لأنا هنوسع الدائرة قوي ..

« هننزل لتحت أكثر .. »

« هنكتشف مع بعض .. »

« ملقة رائعة جديدة .. »

« من طبقات وعيك .. »

« المعجز حقًا .. »

الموسيقى لسه شغالة؟  
طيب.. كويس.

غمض عينيك..  
قول لي إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع كلمة «الحكيم الكبير».. تاي: الرجل. الحكيم.. الكبير.. غمض عينيك: وقول لي شايف إيه.

أيوه.. بالظبط.  
راجل كبير في السن.. شعره أبيض.. ودقنه بيضا.. ولا بس - ناصعة البياض.. شبه شخصية (حاندالف) في فيلم (مملكة الحفرة) كده.

دي الصورة الغالبة طبعًا.. علشان هيكون فيه استثناءات بس.

طيب.. إيه الصورة اللي هتخطر في بالك أول ما تسمع (شيطان)..  
أيوه.

كائن قبيح، مختلط فيه اللون الأسود باللون الأحمر.

طيب كلمة (فارس)..  
أو كلمة (بطل)..  
أو كلمة (جوكر).  
نفس الصور.. عند كل الناس.. أو على الأقل معظمهم.  
طيب أنا عرفت منين؟

١٠ .. ان نفس الصور دي متخزنة عندي .. زي ما هي متخزنة  
ري ما هي متخزنة عند واحد سعودي .. أو واحد أمريكي ..  
الي .. أو ياباني .. أو أي حد في أي حته .  
١١ .. نتكلم عن طبقة من وعيك مشتركة ومتصلة بكل وعي  
مبدء الخليقة .. لغاية النهارده .. كل الأجيال وكل الأشخاص ..  
١٢ .. اس بالمعنى الحرفي .. عبر كل القرون .

١٣ .. وى ده من الوعي اكتشفه العالم السويسري العبقري كارل  
ج. يونج .. وسماه (اللا وعي الجمعي) Collective Unconscious ..  
١٤ .. معظم محتوياته عبارة عن صور ونماذج وأطر أولية بيتناقلها  
عبر الزمن والحضارات من جيل إلى آخر .. من خلال الأساطير  
.. امات .. من خلال الخبرات المقولة والموروثة .. وبرصه من خلال  
١٥ .. زي ما أثبتت الدراسات الحديثة .  
١٦ .. كل البشر في كل مكان في العالم عندهم خوف من التعابين .  
١٧ .. عام موروث .. موجود في الأطفال بفطرتهم .. زي ما هو موجود  
١٨ .. اثار بخيرتهم .. لدرجة إن يونج سجل بعض الأحلام بالتعابين  
١٩ .. اس عايشة في أماكن نائية، عمرهم ما شافوا تعابين أصلاً .

٢٠ .. معظم البشر في كل أنحاء المعمورة يخافوا من الضلمة .. من  
٢١ .. حرب .. بصرف النظر عن جنسيتهم ولونهم ودينهم وثقافتهم ..  
٢٢ .. غريب فعلاً .. مش كده ؟  
٢٣ .. مش هيكون غريب قوي .. لو تخيلت إن فيه أرشيف كبير .. متخزن  
٢٤ .. ان خبرات البشرية .. كل رموزها .. كل أساطيرها .. كل أحلامها  
٢٥ .. اه فيها .. وكل واحد فينا جواه باب صغير مفتوح على الأرشيف ده في  
٢٦ .. ن طبقت وعيه .. بمعنى إنك موصول بكل تاريخ البشرية ومحتوياته  
٢٧ .. نل ما .. وأنا موصول بيه زيك .. وكل البشر موصولين بيه زينا .

مش بس كده..

ده الخبرات اليومية والحياتية المهمة اللي بنعدي بيها أنا،  
وغيرنا.. بتتخزن هي كمان في الأرشيف ده. وتُورث بشكل ما  
الأجيال المقبلة.. حتى آخر الزمان.

شيء لا يصدقه عقل.. بس حقيقي.

(يونس) كان ليه نظرية معينة في الأحلام بناء على الكلام د  
بيقول إن بعض الأحلام بتكون عبارة عن نصائح وحكم و  
على الطريق، موجهة ليك من آبائك وجدودك وجدود  
علشان تساعدك في موقف معين انت بتمر بيه دلوقت.. أو  
قرار معين في حاجة انت محتاجها حاليًا.

مرة واحدة من عميلاتي (ف) حكّت لي حلم: إنها رايحة شهاد  
كل يوم الصبح.. بس لقيت قدامها طريقين، على غير العدة  
أسفلتي ممهد وسهل (ده الطريق اللي بتمشي فيه كل يوم).. وطريق  
عبارة عن ألواح خشبية مرصوفة قدام بعض ومعلقة بحبال في  
كوبري خشبي بدائي جدًا، من النوع المعلق، ري اللي يشوفه في الآ  
(ف) في الحلم كانت خائفة ومتردة.. واحتارت أخيرًا إنها تمشي  
الكوبري الخشب، رغم خطورته.. وقدرت توصل لشغلها بس..

(ف) في الحقيقة كان عندها امتحان قريب ليه علاقة بث  
وكانت بتفكر تستسهل وماتدخلش الامتحان.. حتى لو اقتصد  
إنها تسبب الشغل خالص.. الاختيار الأسهل فعلاً كان ه  
الامتحان.. لأنها هتريح دماغها وماتصعطش نفسها.. لكن  
الأصعب كان المخاطرة بالدخول. والمثابرة وعدم الاس  
والمواجهة وعدم الهروب.

الحلم كان يقدم ليها النصيحة. المستحلصة من خبرة أبياتها و  
عبر العصور.. والمنقولة ليها منهم. عبر الحلم. ورموزه الوا



.. ما وصلت الرسالة .. وقدرنا نفك شفرتها .. قررت (ف) دخول  
 .. وكان ده الاختيار الأفيده على كل المستويات .  
 .. سمة .. يونج كان بيربط كتير بين الرموز في الأحلام .. وبين  
 .. في الحضارات والأساطير القديمة .. يعني السمكة في الحلم رمز  
 .. الماء رمز المشاعر المدفونة .. الموت رمز لإعادة الولادة ..  
 .. في الحكاية دي كتاب مهم جدا اسمه Man and His Symbols  
 .. ده بقى كوم .. والمفاجأة دي كوم تاني .  
 .. حاجة هي إنه في نفس الوقت اللي العميلة (ف) حلمت الحلم ده  
 .. لي .. أنا شخصياً كنت على أبواب ترقية في شغلي .. وده كان محتاج  
 .. شاق وتحضير صعب جداً .. وأيضاً دخول امتحان أمام لجنة من  
 .. انذة الطب النفسي في مصر .. وكان قدامي طريق من اتنين .. إما  
 .. سهل وأجل الترقية ومادخلش الامتحان .. وإما إني أتعب نفسي  
 .. . وأبذل هذا المجهود الشاق .. وأقوم بذلك التحضير الصعب ..  
 .. من التجربة .. اللي كانت تشبه عبور كوبري خشبي معلق في الهواء .  
 .. اشفت وقتها حلم (ف) على إنه رسالة موجهة ليها .. وليا أنا  
 .. وإن فيه نصيحة جاية من مكان ما .. وتوجيه صادر من أحد ما ..  
 .. يشاور على نفس الاختيار ليها وليا .. في نفس الوقت .. الاختيار  
 .. مب .. اللي فيه مخاطرة .. وده اللي حصل .. واجتزت الامتحان ..  
 .. الترقية فعلاً .  
 .. لم (ف) بيورينا حاجة خطيرة جداً ..  
 .. هي إننا مش بس متصلين بآباءنا وأجدادنا وكل الأجيال والخبرات  
 .. به السابقة ..  
 .. لا .. إحنا كمان متصلين ببعض .  
 .. وعينا .. على أحد مستوياته مفتوح بينا وبين بعض .  
 .. اسك بقى أعصابك كويس ..  
 .. ملشان ده اللي هنشوفه في الطبقة المقبلة من وعيك ..  
 .. الطبقة الأعمق .. والأغرب .. والأكثر إعجازاً .  
 .. اللي هي كمان ..  
 .. الطبقة الأخيرة .

سنة ١٩٦٩، وفي أثناء رحلة عودته من القمر - كأول إنسان -  
 بقدومه - تفوه رائد الفضاء الأمريكي (نيل أرمسترونج) بجملة  
 جدا: «حظ موفق يا سيد جرونسكي». حاول كثير من النص-  
 والمراسلين بعد هبوطه على الأرض إنهم يسألوه عن المقصود بـ  
 دي، لكنه ما قدمش أي إجابة واضحة على الإطلاق.. لدر-  
 البعض تصور إن دي شفرة سرية هدفها توصيل رسالة معينة لـ  
 بعدها بعدة سنوات (١٩٩٧)، وفي حفلة أقامها سترونج في  
 بملوريدا.. حدث معاه الموضوع ده تاني.. وسأله مين هو  
 جرونسكي وإيه حكايته.. وكانت الإجابة مفاجأة من العيار الـ  
 (نيل) حكى إنه في مرة لما كان طفل صغير، كان يلعب مع أم-  
 كورة في الحديقة الخلفية بتاعة بيتهم، وإن الكورة وصلت بالحظ  
 نافذة جارهم السيد (جرونسكي).. (نيل) راح علشان يرجع الـ  
 وسمع بالصدفة زوجة الرجل بتتخانق معاه ويقول له بعصية ش-  
 «مستحيل.. إيه اللي انت بتطلبه ده؟ لو الولد الصغير ابن حير  
 مشى برجليه على القمر، هاتقى اعمل لك اللي انت عاوزة». (ر-  
 The Cosmic Game - صفحة ٩٤ و ٩٥، ستانيسلاف جروف - ١٩٨

الدكتور مصطفى محمود - الله يرحمه - حكى في إحدى حلقات  
 الشهير (العلم والإيمان)، عن نقطة البداية في رحلته الطويلة للبحث  
 الحقيقة.. حكى إنه كان نايم في ليلة واتصل بيه أحد أصدقاءه (أ-  
 الفني جلال العشري)، ولما عرف إنه كان نايم اعتذر له وسأله ب-  
 نوم.. نام الدكتور مصطفى محمود تاني وحلم بالأستاذ (جلال العشر-  
 ماشي في شارع سليمان باشا مع زميل آخر (الكاتب شوقي عبد الحك-  
 ويتكلموا في موضوع جاد فيه سيرة كتب وألفاظ بالإنجليزية..

ما صحي الدكتور مصطفى من النوم اتصل بصديقه، وقال  
إني لسه كنت باحلم بيك إنت وفلان، ماشيين في شارع كذا  
وفي موضوع كذا.. الراجل على الطرف الثاني من الخط أسقط  
وقعت منه سماعة التليفون.. وصرخ في دهشة وفزع: ده مش  
ده اللي حصل فعلاً.. بنفس المكان والكلام والألفاظ. من وقتها  
الدكتور مصطفى محمود - الله يرحمه - في دوامة من إعادة النظر  
في

الدين دول.. وأمثلة أكثر جاية.. بتقول إنه في إحدى طبقات  
كلنا متصلين ببعض.

أيه يعني؟

حسنا في مستوى الوعي اللي فات (اللاوعي الجمعي) كما متصلين

أفهم حاجتين زيادة.

أماحة الأولى هي إننا مش بس متصلين ببعض (البنى آدمين اللي  
لأ.. إحنا كمان متصلين بباقي المخلوقات.. متصلين بالحيوانات..  
بالبات.. والجملادات.. والسما.. والأرض.. والملايكة.. والشياطين..  
حاجة.. إحنا هما متصلين بالكون حرفياً.

والحاجة الثانية هي إن وعينا في المستوى دا مش بيعترف بحدود  
ان ولا المكان ولا الجسد.. يعني يقدر يشوف الماضي.. ويقدر  
والمستقبل.. يقدر يتواصل مع حد في أمريكا.. ويقدر يحس بحد  
حد في عالم البرزخ.

أهدى بس كده وماتخضش..

ملشان الدهول كله جاي.

كام مرة كنت بتتكلم انت وواحد صاحبك عن حدنا  
وبصيتوا لقيتوه جاي قدامكم؟

كام مرة حلمتي حلم، وصحيتي الصبح لقيتبه بيتحقق.. أو..  
يومين.. أو شهرين.. أو حتى سنين؟

كام مرة حسيتي إنك عشتي الموقف اللي انتي فيه ده قبل كده؟  
بيتكرر هو هو بالظبط؟

بلاش كده.

كام مرة حسيت بحاجة قبل ما تحصل، وحصلت كما هي؟  
كام مرة حصل توارد خواطر بينك وبين حد تاني.. كأنه..  
مفتوح على بعض؟

كام مرة شفت في الحلم حد متوفى، بيوصل لك رسالة معيه؟

إحنا وعينا في المستوى دا بيبكون في أكمل حالاته.. وأجمل حالاته  
بيقدر يتخطى كل الحدود.. ويتجاوز كل الحواجز.. بيتجاوز الوه  
ويتجاوز الحدران.. ويتجاوزك انت شخصياً.. علشان كده المس  
دا اسمه Transpersonal Level of Consciousness، الوعي  
الشخصي.. الوعي المتجاوز للأشخاص.

أنا هنا مش هاسميه مستوى من الوعي.. أنا هاسميه حالة  
الوعي.. بيطلق عليها (جروف) اسم (حالة الوعي الكاملة) Holotropic State of Consciousness.

الحالة دي من الوعي بتكون نشطة أحياناً عندك.. وعندي.. وه  
أي حد.. لما نحس بحاجة وتحصل.. أو نفكر في حد ونلاقيه قدام  
أو أي مثل من اللي ذكرتهم فوق.. وده بيعحصل بشكل تلقائي وطبعاً

٢٠ . نشطة بقدر أكبر جدًا عند فئة معينة من البشر .. ربنا  
٢١ . هذا القدر من التواصل والوصل والاتصال .. هم الأنبياء  
٢٢ . الي وعيهم تمدد واتسع .. ليكون على جاهزية واستعداد  
الوحي والرسالة.

٢٣ . سليمان عليه السلام كان على تواصل مع النمل والطير ويفهم

٢٤ . محمد صلى الله عليه وسلم سمع أنين جذع النخلة وتجاوب

٢٥ . عيسى عليه السلام كان يخبر الناس بما يأكلون وما يحتفظون

٢٦ . وباقى الأنبياء والرسل كانوا يرون الملائكة ويكلمونها.

٢٧ . هنا نخترق ونافذ إلى أقصى درجة.

٢٨ . الوقت نفسه .. ربنا بيعرّفنا ويعلمنا إنه مش لازم علشان  
٢٩ . ن في الحالة دي، إننا نكون أنبياء.

٣٠ . نهاية شهيرة عن سيدنا علي بن أبي طالب مذكورة في كتاب  
٣١ . البصرة في مناقب العشرة) كما يلي:

٣٢ . الإمام علي بن أبي طالب في المنام أنه في أثناء ذهابه إلى المسجد،  
٣٣ . أصبح مع النبي صلى الله عليه وسلم، وجد امرأة على باب المسجد  
٣٤ . طاب به ثمرات، وقالت له: أعط هذا للنبي صلى الله عليه وسلم،  
٣٥ . هذه للنبي صلى الله عليه وسلم، أعطاه الرسول صلى الله عليه  
٣٦ . مرة، فلما ذاق حلاوتها قال: زدني يا رسول الله. وهنا استيقظ  
٣٧ . ممي وسمع أذان الصبح، فذهب إلى الصلاة، وبعد الصلاة وجد  
٣٨ . المسجد امرأة معها طبق به ثمرات، فقالت له: أعط هذا لعمر،  
٣٩ . مطاه لعمر، ناوله ثمرة، فلما ذاق حلاوتها، قال: زدني يا عمر، فقال  
٤٠ . لو زادك النبي صلى الله عليه وسلم لزدناك».

وحكاية سيدنا الخضر مع سيدنا موسى عليه السلام، بتوريب  
إيه بني آدم عادي طبيعي قدر يشوف مستقبل السفينة والغلام واله  
رغم إنه ماكانش نبي.

وكلنا كمان بنسمع عن زرقاء اليمامة.. اللي كان عندها القدر،  
تشوف على بعد مسيرة ثلاثة أيام.. زرقاء اليمامة ماكانتش موه  
الأساسية قوة البصر.. إنها كانت قوة البصيرة.. قوة الوعي.

(ستانيسلاف حروف) وصف في تجارب الوعي عبر الشخص  
بعض الناس في أثناء الجلسات، شافوا حد متوفى عزيز عليهم، وكد  
وقال لهم يروحوا المكان الفلاني علشان يلاقوا فيه حاجة معينة هو  
شايلها.. وراحوا ولقيوا فعلاً اللي هو قل لهم عليه.

(جروف) وصف كمان واحد اسمه (كارل) شاف في أثناء تحربه  
موحود مع بعض الخنود الإسبان في كنيسة محاصرة من الجيش الإنجلي  
وشاف نفسه لابس خاتم عليه حروف معينة.. بعد الجلسة حاول (ز  
البحث والاستقصاء لعاية ما وصل لاسم ومكان الكنيسة تفصيلاً  
إسبانيا ودور في أرشيف المكتبة العامة وعرف اسم وتاريخ المعرك  
شافها.. وفوجئ إن اسم كاهن الكنيسة المذكور في إحدى الوثائق،  
بالظبط الاسم المكتوب على الخاتم اللي شاف نفسه لابس.

فيه حاجة أعجب..

البروفيسور (إيان ستيفينسون) بجامعة فيرجينيا، عمل مجموع  
الأبحاث على أكثر من ثلاثة آلاف من الأطفال اللي بيعجوا عند  
معين ويبقى عندهم (صديق خيالي) له اسم وسن وأوصاف مع  
كان بيدور ويبحث ويستقصي، لغاية ما يوصل في بعض الأحيان ل  
حقيقيين، ليهم نفس الأسماء والسنين والأوصاف اللي الأطفال  
أدلوا بيها، رغم إنهم عمرهم ما شافوهم في حياتهم. (ستيفينسون)  
نتائج أبحاثه سنة ١٩٦٦ و١٩٨٤ و١٩٨٧.

١٠ ده بيقول إيه؟  
مول إن وعيك مفتوح على العالم.. على الكون.. على الزمان  
.. بلا أي حدود.  
مول إن وعينا مفتوح على بعضه.. ومُتصل ببعضه.. ومتواصل  
بعضه.

مول إن روحك أوسع مما تتصور.  
احتمال روحك تكون ساكنة هذه الطبقة من طبقات وعيك..  
احتمال الوعي في الطبقة دي يكون هو الروح..  
احتمال مايكونش أصلاً فيه فرق كبير بين (الوعي).. والروح.  
ده.. يكون الوعي.. هو أحد وظائف الروح.  
الله أعلم.

الهم..  
الله مش مصدق إن ده موجود عندك؟  
الله مش متأكد إنك تقدر على كل ده؟  
.. ب.. خليني أحكي لك حاجات حصلت معايا أنا شخصياً.

أول ما بدأت أقرأ وأبحث في الموضوع ده كان سنة ٢٠٠٦، ووقتها  
كنت زيك كده، وبدأت أدور وأسأل وأراسل، لغاية ما وصلت  
إلى (انسلاف جروف) نفسه.. تواصلنا وبعث لي كل كتبه ومقالاته،  
الصور واللوحات اللي رسمها مرضاه، وسيدياته وأفلام..  
.. جات تانية كثير.

حصل لي في الوقت ده حاجات في منتهى الغرابة.. منها إني في ليلة  
.. وحلمت إن فيه تعبان قرصني في صباغي السبابة اليمين.. وقمت  
اليوم مذعور وخايف.. ثاني يوم وأنا باركن العربية، قفلت بابها جامد  
.. من غير ما آخذ بالي إن صباغي على حافته الداخلية.. وحصلت لي  
.. شديدة، في نفس الصباغ ونفس مكان الألم.





مفسر الزميلة حكّت لي حلم آخر: «رأيت نفسي في مكان مظلم  
أبت أمامي الناس مجتمعين في مكان يشبه السراقد، وأنا واقفة  
وفجأة رأيت نوراً يمشي بينهم، وسمعت صوتاً ينادي يشبه  
«ت أبي، يقول لي أقبل يا... ولا تخافي، فهذا رسول الله (ص)،  
ت وأقبلت عليه شيئاً فشيئاً، وتلاشى الناس من حولنا».

وأخيراً.. حكّت لي هي نفسها هذا الحلم الأعرب: «أنا كنت واقفة  
أم ربنا ما فيش بيني وبينه حجاب، ضوء رهيب وجمل جداً حواليا..  
أنا كان بيكلمني وأنا كنت واقفة على جبل عالي. لما صحيت من النوم  
المحمر كنت مرعوبة جداً، وطلبت من ربنا إني أنسى الرؤيا.. فلما  
وصحيت ثاني ما فتكرتش كلام ربنا ليا».. الزميلة دي قعدت ١٢  
م بعد حلمها ده تعاني من التهاب شديد بالعين، تم علاجه بصعوبة.

الأحلام دي بتقول إن وعيك يقدر يسبق الزمن.. أو بكلمات  
مع وعيك، يتلاشى الزمن.. وبالمناسبة.. فيه نوعين للرسم:  
الخطي Linear Time (أما رح يسبق النهارده، والنهارده يسبق  
هه.. وهكذا).. والزمن غير الخطي Non-Linear Time (أما رح  
أنا هارده وبكرة موحودين في نفس الوقت).. وده الزمن المتحكم في  
الحالة من الوعي.

ما تستغريش..

لأن ده هو برضه الزمن اللي ربنا بيتكلم بيه في القرآن عن  
سفل بصعة الماضي: ﴿وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا  
يَقُولُونَ يُوتِلْنَنَا مَا لَ هَذَا الْكِتَابِ لَا يَغَايِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا  
أَسْنَاهُ وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاصِرًا وَلَا يَظِلُّ رُتُكَ أَحَدًا﴾ (الكهف: ٤٩).

وهو ده الزمن اللي بيوصفه كثير من الناس اللي بتعدي ..  
 (الاقتراب من الموت) Near-Death Experience، زي النـا  
 الحوادث والعائدين من عيبوبة طويلة. وائي بيحكوا إنهم في  
 معينة كانوا ييشوفوا كل تاريخ حياتهم بيمر من قدام عينهم ز:  
 السينما في ثواني معدودة.

في الحالة دي من الوعي مافيش زمن.. فيه أحداث موحو  
 على نفس الخط الزمني جنباً إلى جنب.. علشان كده تقدر  
 امبارح وبكرة وعشر سنين حاية في نفس اللحظة وده بجر ..  
 كبير حدا وحديث حدا اسمه الفيزياء الكمية Quantum Physics ..  
 مش وقت الكلام عنه بالتفصيل.

الأحلام دي كهاد بتقول إنا على تواصل مع بعض.. وكمان  
 عاشوا في أزمنة وأمكة مختلفة عا.. ومهم الأنبياء.. علشان ن  
 نشوف وتواصل مع حد من أهلنا أو أصدقائنا أو أقاربنا  
 أو معارفنا المتوفين في المنام.. وده معناه إن الوعي يستمر بعد  
 وده مرضه يؤكد علاقته بالروح، اللي بتكمل في حياة البرزخ ..  
 جسد صاحبها.

أما الحلم الأخير فيقول حاجة أهم من كل اللي فات:  
 إنا في هذه الحالة من الوعي.. بكون في حالة وصل مع ربنا  
 وتعالى.. بتكون قسوات القرب بيننا وبينه مفتوحة على مصر ..  
 بتتكشف فيها الحجب عنا (بدرجة ما).. وتنصهر فيها طبقات  
 حتى الذوبان بين يديه.  
 (حروف) ذكر إن بعض مرضاه شافوا في جلساتهم بور (لايش  
 المعتاد).. ليه حصائص فيزيائية ماشافوهاش قبل كده في حياتهم  
 السطوح.. شديد الجمال.. ماهوش حدود.. ولما أنا أرسلت له  
 سورة الـور اللي بتوصف بور ربنا، الراجل قال لي: هو ده بالظ ..  
 الناس حكوا لي عليه.

الكلام بدأ يشبه الصوفية شوية؟  
أه.. بالظبط.

مش بس الصوفية.. دي الرهينة.. والبوذية.. وكل ماله علاقة  
« صمية الفلسفية والأخلاقية، ممكن يؤدي لهذه الحالة بشكل من  
الشكال.

الصوفية بتتكلم عن الحالة دي من الوعي بشكل دقيق ومفصل..  
« مرق بين إنها تكون (حال) مؤقت، أو تكون (مقام) دائم.

وصفها الدكتور مصطفى محمود على لسان ابن عربي في كتاب  
« سر الأعظم)، بإنها: «حالة تمحي فيها الصفات المتقابلة، وتنمحي  
المهمات، ويكون الجمع بين الضدين. حالة تختفي فيها حدود الرمان  
« المتان.. ويصبح الإنسان وعيًا مطلقًا، متصلًا بالسر الإلهي الساري  
في الوجود.. وقد يختلط الأمر على بعض الصوفية فيصرخ (أنا الله)».  
ويوصفها جروف (اللي اتكلم برضه عن الصوفية) بمعاني شبيهة  
«أ في كتابه Psychology of the Future:

« Experiencing the "Mystical moment, which is called" "a  
time out-of-time within time, bringing the eschatological  
afterworld into the present".

خوض اللحظة الروحانية.. التي توصف بأنها: «زمن.. منفصل  
عن الزمن.. بداخل الزمن»، حيث تأتي الحياة الآخرة من المستقبل إلى  
الحاضر.

« A sense of time as pulse, including all times, rather than as  
objectified points on a line or circle. At this point, the classical  
Western notions of the strict separation of past, present and  
future do not adhere.

إحساس بالزمن (كنبضة) تحوي داخلها كل الأزمنة.. وليس  
نمط متالية على خط أو في دائرة.. وقتها، لا تنطق المفاهيم الغربية  
المعدة عن الفصل الحاد بين الماضي والحاضر والمستقبل.

A sense of divine Love.

إحساس بالحب الإلهي.

Infinity and eternity are experienced in the same time.

الشعور باللا نهاية وبالخلود في الوقت نفسه.

Transcendence reaching very highest and most inclusive holistic levels of human consciousness.

التجاوز: الوصول لأعلى وأشمل وأكمل مستوى من

الإنساني.

Feeling of union with God

الشعور بالقرب الشديد من الله.

وكان كل هذه الأوصاف من الوصل والتقرب والدنو المذكورة في الحديث القدسي: «... وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِأَلْسِنَةٍ حَتَّى أُنَاجِيَهُ، فَإِذَا أُخْبِنْتُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْدِ وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِيذَنَّهُ...»

التي يوصل للحالة دي من الوعي، بتفتح عليه أبواب الله، بشكل مكثف وغير مسبوق..

وبتوهمر عليه الدلائل والمشاهدات من كل حذب وصبوب وبيكتسب رؤية وبصيرة تعادل قرون من الرمان.

أعتقد مافيش كلام ثاني.

ناخذ بقى نفنسا شوية.

• سأل السؤال المهم:

هو أنا أقدر أوصل لكل ده إزاي؟

إزاي أبقى في حالة الوعي الكاملة؟

إزاي أفتح قنوات التواصل بيني وبين كل المخلوقات بالشكل ده؟

إزاي أقرب من ربنا للدرجة دي؟

إزاي أعمل كل ده بشكل دائم من غير ما يكون صدفة، أو حادث

• ص، بيحصل مع آلاف البشر كل يوم؟

والإجابة في الحقيقة أبسط ما يكون، لكنها أعمق ما يكون،

• أسعب ما يكون.

• بدر توصل لكل ده بشكل مستمر غير منقطع. • بياك تقرب من

• ك.. • وبياك تصفي روحك.. • وبياك تهدب جسدك.

أبحاث علم النفس عبر الشحصي Transpersonal Psychology.

• إن فيه بعض الوسائل اللي ممكن من خلالها، يوصل وعينا للحالة

• من السمو والكمال:

زي الصيام..

والسفر..

وسماع بعض أنواع الموسيقى..

والبقاء لفترة ما في مكان هادئ معزول عن ضوضاء العالم

• شويشه..

والسمو الروحي والأخلاقي..

وأخيراً.. العلاج النفسي العميق..

اللي بييقوم بتفكيك نفسك، وإعادة تركيبها من أول وجديد..

واللي هو عبارة عن سلسلة متصلة من الولادات النفسية الجديدة

• في كل مستويات الوعي.

وكل ده، في متناول إيدك..

وفي حدود قدرتك..

وفي كامل استطاعتك..

إذَا.. وأخيراً..

جواك سبع طبقات من الوعي (على الأقل)..  
جواك مكتبة فيها ذكرياتك وتاريخك وتاريخ عيلتك،  
وجيرانك وأصحابك ومجتمعك وبلدك وثقافتك.

جواك أرشيف كبير، فيه كل تاريخ وحضارة بشرية.  
جواك موصول بكل الخلق، والمحلوقات، والخالق نفسه  
جواك الأرض والسما.  
جواك الكون كله.

شفت نفسك كبيرة قد إيه؟  
شفت روحك واسعة قد إيه؟  
شفت وعيك متصل قد إيه؟

شفت إن النبات له وعي.. والجماهير له وعي.. والسما والأرض..  
والجبال ليهم وعي؟ ومن وعيهم رفضوا الأمانة الي حضرتك شدة  
كامل إرادتك.. أمانة الحرية والاختيار

الكتاب الي انت ماسكه له وعي..  
والكرسي الي انت قاعد عليه له وعي..  
ده حتى جسمك وأجزاءه وخلاياه ليهم وعي.. وعندهم ذاكر  
وهيتكلموا يوم القيامة ويشهدوا بحياتك معاهم . وعلاقك بيهم.  
واحترامك.. أو عدم احترامك ليهم.

أنا دلوقت مثل عارف أقول إيه..

كلامي خلص..

وحاسس إن وعيي أنا شخصيًا يتمدد ويوصل لغاية عندك..

ويحوم حواليك..

ويحس بيك..

ويطمئنك..

ويقول لك:

داؤك فيك وما تُبصرُ

وداؤك منك وما تُشعرُ

وتُحسبُ أنك جرمٌ صغيرُ،

وفيك انطوى العالم الأكبر.

\* \* \*

الموسيقى لسه شغالة؟

طيب غمض عينيك.. وسيها شغالة خمس دقائق كمان..

وسيب نفسك تسرح في الملكوت الواسع..

وتقرب منك..

ومني..

ومن النور..

اللي بيغمرنا كلها.

...

خلاص..

وقف الموسيقى..

وفتح عينيك..

واحضن نفسك..

واحضن معاك الكون كله..

الباب الثاني  
ألعاب نفسية



في معاملتنا اليومية مع بعض .. وطبعاً في علاقتنا .. بنستخدم  
غالبًا - مجموعة هائلة من (الألعاب النفسية) .. أحياناً بوعي وعن  
«سد .. وأحياناً من دون وعي أو قصد.

بنستخدم الألعاب دي علشان نوصل لغرض معين .. أو نحس  
نعور معين .. أو نوصل للي قدامنا رسالة معينة.

الطبيب النفسي العبقري إيريك بيرن، نشر عام ١٩٦٤ كتاب مهم  
حدا اسمه Games People Play أو «الألعاب التي يلعبها الناس».  
الكتاب ده انتشر واشتهر وأصبح واحد من أفضل الكتب مبيعاً  
العالم، وتمت ترجمته للعديد منها العربية، على يد المرحوم  
الأستاذ الدكتور عادل صادق، تحت عنوان «مباريات نفسية».

(بيرن) قدر يوصف مجموعة من التفاعلات المتكررة بين كثير من  
«ناس في سياقات مختلفة، ري الحب، والحواز، والشغل، والأفراح،  
والماتم، وغيرها .. وسمى التفاعلات دي «ألعاب» وقال إننا بنستخدم  
الألعاب دي - أحياناً - مع بعض، علشان نشبت لنفسنا أو لغيرنا شيء،  
دي لتجنب القرب الحقيقي، والتخلي عن المسؤولية الحادة، وأحياناً  
إصابة أحد الطرفين (على الأقل) بالإحباط

(بيرن) عمل تشريح مفصل لمجموعة من الألعاب النفسية، ووضح  
«خطوات كل لعبة من أول (رمي الطعام)، وحتى (إحباط أحد الطرفين)،  
وأطلق على كل لعبة فيهم اسم معين من عدة حروف هجائية رمزية.

(إيريك بيرن) كان راجل كندي، اترى وعاش في مجتمعه، اللي ليه  
ماداته وتقاليده .. وفيه مفاهيمه ومصطلحاته .. وتبعه ظروفه وسياقاته.

ورغم تشابه البني آدميين نفسياً على مستوى معين .. لكنهم حتماً  
سايئونوا على مستويات أخرى.

إحنا في ثقافتنا ومجتمعنا- لينا تركيبة ثانية.. وعلم داخلي معاً  
ونوعيات مختلفة من التفاعلات والعلاقات. وأيضاً الألعاب البدنية  
اللي نلعبها مع (أو على) بعض.  
إحنا في الحقيقة، مالنش زي.

من خلال ملاحظتي العملية، وخبرتي الإكلينيكية، وحياتي اليوم..  
لقيت إن عندنا باسم الله ما شاء الله- ألعاب نفسية جديدة تماماً  
ومتفاوتة كلياً عن اللي وصفه (إيريك بيرن).

إحنا من أول ما بنصحى من النوم ونقول "صباح الخير"،  
سلسلة لا حصر لها من المحاورات، والمباورات، والتسديدات، ومعالجة  
التسلل، وضربات الجزاء.

إحنا بيحري في دما كرات دم بيضاً.. وكرات دم حمراً. وألعاب  
نفسية.

علشان كده أنا جمعت عدد لا بأس به من الألعاب النفسية احنا،  
بيننا، وهاشرحها بالتوضيح والتفصيل. وهاعرضها بشكل مت.  
بنفس تدرج معظم علاقاتنا في الحياة: تعارف.. قرب.. حب.. روا  
انفصال.. بالإضافة إلى نوعين آخرين من الألعاب المجتمعية.

بعض الألعاب دي نلعبها مع نفسنا،  
وبعضها نلعبها مع الآخرين في حياتنا،  
وبعضها بتلعب معانا من غير ما نأخذ بالنا.

أولى هذه الألعاب مذكورة بالفعل في كتاب (بيرن)،  
والباقى كله من صياغتي وتحليلي.

الألعاب دي هي اللي بتخلينا نلف حوالين نفسنا في علاقة ما.. وهي  
اللي بتخلينا نسي نفسنا في علاقة أخرى.. وهي اللي بتخلي (العلاقات  
المطورة) خطرة فعلاً.. وبكل أسف.. أكثر ناس بتؤذى من هذه الألعاب  
هم أكثر ناس مرهفي الحس.. رقيقي القلب.. شفافي الروح.

قبل ما تقول: «طب أعمل إيه لو لقيت نفسي في لعبة منهم؟»  
أنا باقول لك:

الألعاب دي مافيهاش هزار.. ماينفعش تستمر لحظة واحدة بعد  
ماكتشفها. لو لقيت نفسك بتلعب لعبة منهم، أو حد يلعب معاك  
..ة فيهم.. تقف، وتقول «لا» بكل قوتك، وتمنع نفسك وغيرك من  
الاستمرار في اللعبة دي تماماً. وعندك أربع أنواع من «لا» مكتوبين في  
الكتاب السابق، اختار منهم زي ما انت عايز، حسب ظروفك وقدراتك  
.. سياق الأمور.. إلى جانب بعض المقترحات اللي انا كاتبها في كل لعبة  
على حدة.

طبعاً فيه عشرات ومئات الألعاب الأخرى غير المذكورين هها..  
ل واحد فينا عنده بروفايله الخاص من الألعاب النفسية.. اللي ممكن  
مضها تكون من ابتكاره.. وبراءة اختراعه.

مطلوب منك دلوقت إنك تقرأ الفصول المقبلة بعناية شديدة..  
وتحفظها عن ظهر قلب.. وتذاكرها كأنك دا حل امتحان.. لأنها في  
الحقيقة هتساعدك في نجاح أو فشل معظم علاقاتك  
ولو اكتشفت ان عندك (أو عند غيرك) لعبة مش موصوفة هنا..  
..حلها.. واكتب تفاصيلها.. وادها اسم أو عنوان.. وضيفها للقائمة..  
يمكن لو حببت تبيعها لي، علشان ننزلها في الطبوعات الجاية من الكتاب.

جاهز؟

فلتنتلق صافرة البداية..

## لعبة (ماهاش حل)

في اللعبة دي.. يكون عندك حد مش يبطل يشتكي طول الوقت  
ببشتكي.. لا يكف عن الشكوى.. ولا يكل ولا يمل منها.. أنا ته  
أنا مظلومة.. أنا مش عارفة أعمل إيه.. أنا جربت كل حاجة.. ما  
حاسس بيا.. ليه كده يا رب؟

بس كده؟  
لأ طبعًا.

دا هو بيتعمد يشتكي قدامك علشان حضرتك بكن طيبة تحس  
وتتعاطف معاه.. وتحط نفسك مكانه أو مكانها.. وتبدأ تساعد  
على الأقل تبدأ تقترح حلول للمساعدة.. جربت تعمل كذا؟ طيب  
ما عملتيش كيت؟ طيب إيه رأيك في كذا؟ طيب أساعدك ازاي؟  
لي بس اراي وأنا تحت أمرك.

بس كده؟

برضه لأ.. لغاية هنا ما فيش أي لعبة ولا حاجة.. ولغاية هنا  
حاجة عادية جدًا، ممكن تحصل لأي حد فينا كل يوم، وتحاول معاه  
بشكل طبيعي وجميل ومفيد.

لكن اللعبة بقي في الخطوة البجاية.

مد ما حضرتك تندمج في الدور، وتجتهد في التفكير والاقتراح..  
بحم في عرض وسائل المساعدة.. تلاقي صاحبنا بيقفل كل باب  
بفتحته قدامه بالضبة والمفتاح.. ويسد عليك كل طريق انت بترسمه  
ل.. ويحرق لك كل كارت ترميه على الترابيزة.. ويخلي المحصلة دايماً  
مر.

عني مثلاً:

حربت كذا؟

أن فعلاً جربت ده ومانفعش.

طيب إيه رأيك في كيت؟

الله.. فكرة حلوة جداً، بس مش هتنتفع علشان كيت وكيت.

طيب ماتيجي نكلم فلان وعلان؟

لا مالوش لازمة.. مش هيعملوا حاجة.

طيب ماتيجي مع بعض نعمل كذا وكذا.

أنا عارف/ عارفة إنك عاوز تساعدني، بس للأسف الطريقة دي  
ميه مش هتناسبني علشان (أي حاجة).

قوم تحتار حضرتك، وتتضايق، وتحس بالعجز وقلة الحيلة.. بعدهم  
الهمق.. والخنقة.. والحزن.. وأخيراً تحس.. باليأس.. والذنب.  
محول في نظر الشاكي- لواحد من الناس العزاز، اللي لما احتجنا  
أهم طلّعوا أندال بامتياز.

أخطبوط هائل من المشاعر السلبية يتلف حوالين رقبتك في دقائق..  
أ ساعات.. أو أحياناً سنين.. لأنك مش قادر تساعد حد هو في  
الحقيقة مش عاوز يساعد نفسه.

إيريك بيرن ويسمي اللعبة دي (نعم.. ولكن)، ويضرب ..  
 الست اللي في حجرة انتظار عيادة التخسيس وعمالة تشتكي للي ..  
 فتلقط صاحبنا الطعم وتبدأ تقترح عليها شوية اقتراحات .. و  
 دايماً إحابة الشاكية (آه .. اقترح جميل جداً .. بس مش هينفع عا  
 كذا وكذا وكذا). فتأس من كانت تقدم المساعدة وتحس إ ..  
 أمس .. وتؤكد الشاكية لنفسها نفس الرسالة: مافيش أمل .

ساعات يسموا النوع ده من الناس rejecting complainers  
 أو الناس اللي مايطوشو شكوى، وفي نفس الوقت يرفضوا المد  
 وأنا عارف إنكم بتشوفوهم كثير.

طبعا التفسيرات النفسية اللي ورا ده كثير جداً أهمها إهم  
 يعيشوا دور (الضحية)، ويلبسوا حصرتك دور (المقذ)، إ  
 الحقيقة مش هيسمحوا له ينقذهم، لأهم بيعملوا ده علشان يده  
 زي ما هم .. حاسين باليأس .. والظلم .. والعجز. وده مرج  
 مقارنة بإحساسهم بمسؤوليتهم عن اختياراتهم في الحياة.

واللي أعمق من ده هو إنهم خلال رحلة حياتهم (خاصة في طفولته  
 تعرضوا لفترات صعبة من الاحتياج الفطري البسيط للاهتمام والشم  
 والدعم النفسي، لكنهم مالمقيوهوش من أقرب الناس ليهم .. فانه  
 على السيناريو ده، ومن غلبهم بيكرروه (دون وعي أو قصد) .. لا  
 الشكل الوحيد للعلاقات الإنسانية اللي يعرفوه .. وما يعرفوش ..  
 أنا محتاج .. والطرف الثاني مش يساعد.

إلى جانب إنهم قرروا يحسبوا أي حد يحاول يساعدهم ب  
 والتقصير كأنهم بيتقربوا له بعقلهم الباطن: كنت فين من رده  
 خلاص ما عا دش ينفع.

١ غلطة ممكن تغلطها هنا هي إنك تبلىع الطعم، وتدخلى اللعبة،  
ملرف فيها.. لأنها هتستهلك طاقتك، وتستنزف فكرك، وتحرق  
الك.

٢ ملبغا مش دعوة لعدم مساعدة الناس، أو عدم التعاطف معاهم  
حاجة لشكواهم.. بالعكس هي دعوة للتعرف على نوعية خاصة  
بس (لا تكف عن الشكوى). وهي كمان دعوة لتقديم مساعدة  
ع خاص ومختلف.. لأنهم في الحقيقة مش محتاجين مساعدتك  
هم محتاجين مساعدة متخصصة من حد محترف. فقط ولا غير.

٣ أب تعمل إيه لما تقع في أحد هؤلاء (الشاكين رافضي المساعدة):

أولاً.. إوعى تلقط طرف الخيط.. وتبقى طرف في اللعبة. وطبعاً  
ما تفهم اللعبة دي بندري، كل ما بتوفر على نفسك كتيسير قوي.

ثانياً.. مافيش مانع تعبّر له عن إحساسك بيه، وإهتمامك لأمره..  
بس بعدها على طول تحمله المسؤولية وتقول له أنا فعلاً حاسس  
بك. أنا بحد مهتم لأمرك.. هتعمل إيه بقى؟

ثالثاً.. النصيحة الوحيدة المطلوبة هنا.. هي إنك تطلب منه التوجه  
إلى حد موثوق.. للمساعدة المتخصصة.. بس. وخلص الكلام.  
علشان لو ماخلصش الكلام في نفس ذات اللحظة.  
هيعمل إيه؟

أبوه بالظبط.  
هيقول لك: ما انا رحت.. وما نفعلش.

## لعبة (القرب والبعد)

اللعبة دي من أكثر الألعاب النفسية المبهكة جدًا.  
تلاقي حد بيقرّب منك، ويقرّب أكثر.. ويعشمك بمريد من القرب  
والود والدفاء.. وأول ما تظم وتقرّب انت كمان، تلاقيه اتغير من دة  
أي سبب واصح.. والمسافة بينه وبينك بعدت فجأة.. وراح الود  
وراح القرب.. وراح الدفا.. ومابقاش فاضل غير العشم.  
تمام؟

لا مش تمام..  
علشان الحكاية كده ماخلصتش..  
دي الحكاية لسه بتبدأ.

لأنك أول ما تبدأ تيأس، وتقول خلاص ما فيش رجاء، وتأخذ أو  
خطوتين في البعد.. تلاقيه يرضه من غير أي مبرر مفهوم.. بدأ يقرّب  
تاني، وياخذ بدل الخطوتين ثلاثة.. والعشم يزيّد، والود يرجع.. ونحس  
بالدفا والأمان جاي هناك أهو.. وتسبب نفسك.. وتسلم مقاتيحك  
و.. استنى.. استنى.. إنت رايح قين؟



٥٠ عند اللحظة دي بالظبط.. اللحظة الي تطمئن فيها وتآمن  
ب نفسك تقرب منه تاني.. هيلعب نفس اللعبة.. وبعده فجأة..  
الدرج.. أو أي حاجة.. المهم إنه هيبعد.. ويسيك لو حدك من  
... زي الي تايه في الصحرا.. مش طایل موت، ولا حياة.

٥١ ناس (بوعي أو من غير وعي) بتحترف اللعبة دي.. لعبة (القرب  
«عد».. لعبة (العشم والصد).. لعبة (الحياة والموت).. وبيارسوها في  
أي نوع من العلاقات.. علاقة حب.. علاقة صداقة.. علاقة عمل..  
علاقة زواج.. علاقة تربية.. وغيرها وغيرها وبيستمتعوا بممارستها  
بل هو أقرب للإدمان.

٥٢ اللعبة دي في منتهى الخطورة؛ لأنها بتلخبط الطرف الثاني، وتحيره،  
٥٣ أسئلة من النوع الحاد المسنون الجارح، الي مالهوش إجابة. يا ترى  
٥٤ محببي واللامش بيحبيني؟ يا ترى هو عاوزني واللامش عاوزني؟  
٥٥ أنا عملت إيه؟ هو أنا زعلته في حاجة؟ طيب هو بيعمل كده  
٥٦ هو فيه إيه؟ لغاية ما يشك في نفسه أو تشك في نفسها، وتتردد في  
ملفاتهما.. القرب مؤذي.. والبعد برضه مؤذي.. وينتهي الأمر إما بشل  
٥٧ وانبساط روعي.. وإما بالتحول إلى قطعة صغيرة من الشطرنج في  
ذلك اللاعب المحترف.

على الجانب الآخر.. الي بيلعب اللعبة دي بيكون غالبًا اتعرض في  
٥٨ لصدمة نفسية بشعة من حد كان قريب منه حدًا (من أول أبوه  
٥٩ لأمه لغاية أي حد تاني).

الصدمة دي خلته مقسوم نصين من جواه..  
نص عاوز يقرب.. ونص خايف من القرب.

نص يقرب علشان يشبع احتياجاته النفسية..  
ونص يبعد علشان خايف من تكرار الصدمة.

نص نفسه يقرب لغاية ما يدوب في الطرف التاني..  
ونص نفسه يبعد أحسن يدوب فعلاً وما يلاقيش نفسه بعد كـ

نص عاوز يقرب لغاية ما يبلع..  
ونص عاوز يبعد أحسن يتبلع.

خاقة نفسية داخلية عنيفة.. بيدفع تمناها كل حد يعدي جنبه  
الشخص المسكين، المحتاح حدًا . والي خايف من احتياجه في الـ  
نفسه. محتاح جدًا للناس، وخايف منهم بنفس الدرجة. محتاح  
لأي حد، وخايف جدًا من كل حد.

اللعبة دي صعبة ومتعبة ومرهقة.. عاملة زي الحل. الي بر -  
شوية لغاية ما تتطمئن انه ساب.. بعدها يتشد شوية لغاية ما تخاف  
يتقطع.. ويتكرر ده تاني وتالت وعاشر.

علشان كل ده..  
من هنا ورايح..  
اتعلم إنك ماتسمحش لحد يلعب اللعبة دي تاني معاك..

لأن التمن هنا .  
هو انت.

## لعبة (الحبيب الشبح)

طبعًا فيه أنواع وأشكال كثير من الندالة في بعض علاقات الحب .  
الامة دي بتمثل أحد أنواع الندالة اللي شفته كثير مؤخرًا .. ممكن نسميه  
الحبيب الشبح) . وهافترض - مجرد فرض - إنه رجل . رغم إنه ممكن  
يكون بنت في بعض الأحيان .

واحد لطيف وظريف . بيتعامل معاكي بشكل مختلف عن باقي  
السات .. يبص لك كثير لو كتي في وسط أصحابك أو حتى لو وحدك ..  
سلم على كل زمايلكم في المكان بطريقة ، لكنه يسلم عليك اني  
طريقة ثانية .. يحاول يتكلم معاكي بزيادة حنتين .. فيه من ناحيته اهتمام  
واضح لكن من غير ما يصرح بأي مشاعر .

مش بس كده ..

٢١٣

ده يتابعك على الفيس بوك . ويبعت لك فريند ريكويست .. ويعلق  
على كلامك ويوساتك بمتهى اللطف .. ويدأ يكتب كلام موجه ليكي  
من بعيد لبعيد .. أو يحط أغاني تحسي إياها ليكي .. ولايكات وشير للصبح

برضه مش بس كده..

ده يبدأ يقرب.. ويقرب.. ويسألك عن حياتك الشخصية ده  
وعدين يكلمك عن حياته وظروفه.. ويشاركك مشكلاته ومو  
واتصالات. ورسايل.. لغاية ما تصدقي بما لا يدع أي مجال لل  
الراجل ده بيحبك.. وعاوز يرتبط بيكي النهارده قبل بكرة.

بس يا ستي.. خلاص.

خلاص إيه؟

خلاص.. خلصت الحكاية.

صاحساده أول ما يلاحظ إنك أهدتي الموضوع جد. وبدأ  
مه بشكل واضح إنه يقول ويعبر عن مشاعره ويسمبها.. و  
خاطره وياخد خطوة لقدام.. تلاقيه رحع خطوتين لورا.. وقال  
لا.. الظاهر إنك فهمتيني علط.. أنا باعاملك عادي جداً.. إحد  
آه، بس مش بالشكل اللي وصل لك. أنا باحب أتكلم معاكي كأحد  
أو إخوان.

- طيب والكلام والأغاني والتعليقات واللايكات؟

- عادي.

- والنظرات والهمسات والمكالمات؟

- إيه المشكلة؟

طبعا لو كانت الحدود بيسكم دابت شوية ووصلت للحد  
والفسح ويمكن أكثر. يبقى هيقول لك آه أنا باحك فعلا، و  
أكون معاكي، وباتبسط في وجودك، بس مش هيتفع أكثر من كده  
هيتفع نتجوز.. الحواز هيبوظ اللي بينا.. حلينا كده أحسن. أو أنا  
مرض حطير يمنعني من الجواز.. أو إنتي تستاهلي حد أحسن مني.

فيه نوع أخطر وأخطر.. اللي هو يحب ويتقدم ويخطب.. وقبل الفرح  
..وية أيام (وأحيانًا ساعات).. يخلع.. يختفي.. بنح!

ده مش حد يقرب ويبعد زي اللي في اللعبة اللي فانت.. ده حد  
..وب ويختفي.

باختصار شديد.. الراجل اللي زي ده مكتوب على جبينه (بالخبر  
الري) يافطة كبيرة جدًا: (أنا مش بتاع مسؤولية).

و حد بيوصل رسائل نفسية وعاطفية بالحب والاهتمام، لكن من  
..لنحت، علشان مايقاش مسؤول عنها عند اللزوم.

بيتعهد إنه يمشي على الحبل في علاقته بيكي علشان يتجنب الوحدة  
..س ناحية، والارتباط من ناحية ثانية.. ومايقاش مسؤول عن مصير  
العلاقة دي.

تصرفاته بتقول كلام.. ولسانه بيتبرأ منه بكل جبن.. علشان حتى  
مايقاش مسؤول عن كلامه.

البنسي آدم اللي زي ده عامل زي الطفل الصغير.. عاوز يرصع  
وبشع ويتبسط ويس.. من غير ما يدفع أي تم.

عاور شوية تدليك عاطفي بالليل.. ومساج نفسي بالهار.. وكل  
..واحد يروح لحاله بعد كده.

يحرك فيكي أحلى مشاعر.. ويعيشك في أروع أحلام.. لكن دوره  
بتهي لغاية هنا.. لأنه مش قد اللي بعد كده.

الراجل ده عمره ما هيتحمل مسؤولية علاقة حقيقية.. وده واد  
من الأول.. بس انتي ماكتيش واخدة بالك.. واحتال لما أحتدي بال  
عملتي نفسك مش واخدة بالك.. وتبقي كده شاركتي في اللعبة.

الراجل اللي زي ده ماينفعش تأمنيه على نفسك.. وماينفع  
ترتبطي بيه.. وماينفعش تتجوزيه؛ لأنه شخص غير مسؤول.

الرسالة اللي باوصلها لحد من خلال تصرفاتي . مسؤولية.  
المشاعر اللي باحركها جوه حد.. مسؤولية.  
الكلمة والنظرة والتعليق واللايك . مسؤولية.  
لأن ليهم معنى.. ووراهم هدف.

طبعا فيه أسامي حلوة وأوصاف شيك للراجل ده . زي إنه ،  
فير اوف كومتمنت (Fear of commitment)، أو عنده كوميتـ  
إشوز (Commitment issues).. بس أنا أفصل تسميته (الحـ  
الشبح).

هاتي بقى كشاف نور قوي..  
وافتحيه على الآخر..  
ووجهيه لعنيه مباشرة..  
وقولي له:  
لأ..

كفاية ضباب لغاية كده..  
يا نطلع للنور سوا..  
يا تخليك في الضلمة لوحدك.

## لعبة (الحب المستحيل)

اللعبة دي يلعبها اتين في منتهى الذكاء.. وفي منتهى الغباء في نفس الوقت.

هنا فيه اتنين بيحبوا بعض.. بيدوبوا في بعض.. مش قادرين يستغنوا عن بعض.. لكنهم في نفس الوقت مستحيل ياخدوا خطوة واحدة لئلا يدام في علاقتهم (في ثقافتنا ومجتمعنا اسمها مستحيل يتجوزوا).

يعني فيه صعوبات وعوائق كثيرة جدًا واقفة في طريقهم، وهم يحاولوا يتغلبوا عليها دون أي جدوى.. وخلي بالك من (دون أي جدوى دي).

طيب ودي فيها إيه؟  
فين اللعبة؟

أقول لك أنا فين اللعبة.

الأول مهم نعرف إن أي لعبة سيكون فيها مستويين.. مستوى واحد (في العقل الظاهر).. ومستوى غير واعى (في العقل الباطن).. تبقى إن الاثنين دول على مستوى (عقلهم الواعى) عاوزين يتجوزوا ويتحوزوا وكل حاجة.. بس من تحت لتحت. وعلى مستوى.. جداً من (عقلهم الباطن).. هم مستعدين يعملوا أي حاجة علشان مايتجوزوش.. وأول حاجة عملوها علشان مايتجوزوش هي اختاروا بعض.. تصور!

أنا شايف دلوقت حواجبك المرفوعة.. وعيوبك المبرقة.. وهى جداً حرم غرابه ودهشة الكلام. بس خليك معايا.

تحيل واحدة مرعوبة من الجواز.. عندها تخوفات كتيرة جداً.. شافت علاقات زواجية فاشلة جداً (واحتمال علاقة أبوها واه تكون منهم). سمعت عن بلاوي وبلاوي في البيوت.. كرهت الحارة والمتحوزين وسيرتهم.. لغاية ما قررت في أعماق أعماقها إنها مش تتجوز.. وبدأت تنفذ قرارها ده فعلاً.. بس بشكل غير واعى.. أو واعى قوي يعنى.. تمام؟ تمام.

إيه بقى هي أذكى وأمهر طريقة تقدر تمارس بيها قرار عدم الزواج؟

الطريقة دي هي لعبة (الحب المستحيل).. يعنى تختار واحدة.. وتقرب منه وتدي له قلبها.. بس الواحد ده عنده ظروف معينة تمنع من إنه يتجوزها. منها مثلاً إنه يكون متجوز ومخلف وعنده عيال (في ثقافتنا) يكون من دين غير ديها.. أو يكون فيه فرق سن شاسع بينهم وبين بعض. أو يكون مش مستعد للجواز دلوقت.. أو عايز أي حاجة تحل زواجه بيها مستحيل.. أو تحل أهلها يرفضوه.. أو أهلها يرفضوها.. أو الاثنين مع بعض.



ط. ب هي تعمل كده في نفسها ليه؟

«مشان هي مش قادرة تواجه نفسها بقرار عدم الزواج اللي جواها.. عملت اللي عليها قدام نفسها.. أهوه.. أديني حبيت وسلمت من.. بس الموضوع صعب. أديني قاومت وحاربت علشان اللي.. بس المشكلات أكبر من قدرتي.. أديني صبرت واستحملت بت.. بس ما نلتش أي حاجة.

معاً أنا ما عنديش أي مشكلة مع فرق السن أو الثقافة أو المستوى .. ما عسي أو غيره.. بس أنا ها باتكلم عن اختيار ده كجزء من قرار .. (بعدم الزواج)، مش اختياره الواعي والمسؤول (من أجل .. (أح).

«أحد تاني عنده عقدة من الجواز.. أو خوف من الالتزام والتقييد .. مسؤولية.. أو زي ما قولنا Fear Of Commitment.. بس عنده إحاط نفسية وعاطفية للحب والود والاهتمام.. فيقرر برضه من .. إنه ما يتجوزش.. وتكون طريقته الذكية جداً (والعنية جداً في .. (ت نفسه) هي إنه يختار واحدة مستحيل ينفع إنه يتجوزها.. أو إنها .. وه.. ويا سلام لو كانت هي كمان واخدة نفس القرار.. ويتلاعب .. اللعبة.. يبقى كده كملت.. واتطببطت.. وياللا بينا بحب بعض .. فوق.. ونموت الحب ده من تحت. نحارب ونقاوم من فوق.. .. نور على صعوبات أكثر من تحت.. نتقطع ونتعذب من فوق.. .. مزج ونعمل (دماغ عذاب) من تحت.

«اللعبة دي عاملة بالظبط زي أعراض الهستيريا.. اللي بتكون عدد حد .. حزن وقهر وغضب.. فيقرر عقله إنه يشل إيده مؤقتاً.. فيبقى قدام .. اتعصب وعصب وعمل اللي عليه.. بس عدم قدرته على تحريك .. هو اللي منعه من أخذ حقه..

أو اللي عاور يصرخ بصوت عالي ويعبر عن عيظ وحنق.. فيقرر ،  
إنه يكتم ضوته ويوقف لسانه شوية.. فيبقى برضه حاول قدام نفسه ،  
الي جواه.. بس صوته راح.. وماقدرش يقول كلمة واحدة. مع ،  
مش بإيده.. وسيلة نفسية دفاعية مفيدة جدًا.. بس في وقتها.. ومـ ،

لكن اللي مش مفيد أبدًا هو إننا نعمل ده مع بعض.. باتفاق  
غير معلن.. هدفه تعطيل الحياة.. ووقف الحال. ونقول لنفس ،  
بنحب بعض.. وهنموت على بعض.. ونعمل كل اللي علينا ،  
من جوانا مش عاوزين نتحرك من مكاننا.

أصعب ما في اللعبة دي هو إن اللي يلعبوها بيتمسكوا ،  
جدًا.. بيكونوا ما صدقوا لقيوا بعض.. وده طبعًا لأهم ،  
قرارات بعض.. وبيكملوا الأجزاء الناقصة من سيناريوهات ،  
المكتوبة داخلهم من سنين..

والأصعب والأصعب إن هم الاتنين بيعملوا ده وهم مش وا ،  
بالهم.. ومش واعيين بيه على الإطلاق.. وهما اللعب الحقيقي.

الغلب الحقيقي هو إنهم بيضيعوا سنين طويلة من عمرهم. ،  
فاكرين إهم ضحايا لظروف قاسية..

وانهم بيحاربوا ويقاوموا ويتحاربوا ويلفوا ويدوروا ،  
بالظلمة اللي بيضرب دماغه في الحيط.. واهم متوهمين إن قد ،  
هي إحدى أصعب قصص الحب والرومانسية في التاريخ. وفي الح ،  
كل ده سراب.

ما فيه أشكال ثانية كثير لممارسة قرار عدم الجواز اللي ورا اللعبة  
ي إني أتلكك لأي حد يحاول يرتبط بيا، رغم إني فاتحة الإشارة  
ميرالارتباط.. أو إني أول ما حد يرتبط بيا، أبدأ علاقة مع حد  
أو إني أدخل اللي هيرتبط بيا في اختبارات نفسية صعبة جدًا،  
دها نعيجه وإفشاله.

أعرف إن الكلام ده مؤلم.. والرؤية دي مزعجة.. خاصة للي  
ف ده في نفسه ويكتشفه وهو بيقرأ دلوقت. بس إذا كان الكلام  
إ فالسكوت والاستمرار بالشكل ده مؤلم أكثر.  
دها كانت لرؤية مزعجة.. فالعمى مزعج أكثر.  
دها كان الاكتشاف مرعب. فليريف اليومي الطيء مرعب أكثر.

أنا تختار.. أسأل نفسك وانت في كامل وعيك: أنا اخترتها ليه؟  
أنا تختاري. أسألي نفسك وانتي مفتحة عنيكي: إشمعنا ده؟

جاوبوا بصدق.. وبأمانة.. وبمسؤولية.  
وشوفوا بوضوح. وجرأة. وشجاعة.

علشان الحسارة هيا.. هي الأفدح على الإطلاق.

## لعبة (أمل حياتي)

معقول؟

هو الأمل ممكن يكون لعبة؟

آه طبعا.. كل حاجة ممكن تكون لعبة.. لما تتعمل في غير مكانها وفي غير وقتها.

الأمل شيء جميل ومطلوب ومهم.. الأمل بيهدئ من و.. الأيام.. ويخفف من حدة الليالي.. الأمل بيعت على الحياة.. بس يكون في توقيته وموضعه.

لما يكون عندك أمل إنك تنجح السنة دي.. رغم الصعوبات والتحديات.. غير لما يكون عندك أمل إنك تصحى بكره الصبح تلاقي نفسك صغرت عشر سنين..

لما يكون عندك أمل إن زميلتك في الجامعة تعجب بيك وتحبك غير لما يكون عندك أمل إن سكارليت جوهاسون تتصل بيك دلوقتي علشان تتعرف عليك. إنت تستاهل طبعا ماقلناش حاجة.. بس د.. مش هيحصل.

الأمل لا يعني الانفصال عن الواقع.. ولا يعني رفع قدميك بعيداً  
الأرض، والتحليق في السماء بلا أجنحة.. لأنه ساعتها ما يقاس  
ل.. يبقى وهم.. يبقى هراء.. يبقى لعبة نفسية بالعة التعقيد.. لا  
إلا بإحباط بالغ.. وشعور عارم بالعجز.

من أصعب الأمثلة التي شفت فيها اللعبة دي، هي الفتاة المرتبطة  
حصن سيكوباتي (مؤذي جداً).. هي بتدوق المر حرقاً كل يوم..  
مذب بكل أصناف العذاب النفسي والبدني بلا انقطاع. مرة  
تعب بمشاعرها. مرة يوحى لها بصفات سيئة وغير حقيقية عن  
نفسها (وهي تصدقها).. مرة يحسها بالذنب علشان يملكها..  
تقتل من شأنها علشان يسيطر عليها.. مرة يبكي ويوس إيديها  
حليها علشان يصعب عليها ويخليها تتعاطف معاه.. ومرات يهددها  
بالمحرم أو الانفصال.. وأحياناً بالقتل أو الانتحار.

تيجي هي رغم كل ده.. يبقى عندها أمل فيه.. وتبقى مستتية  
بتغير.. وتحسن.. ويتصلح حاله. وهو ما لم يحدث في التاريخ من  
قبل.. ولن يحدث أبداً.

جلين جبرد العالم النفسي المعروف، يتحدث في كتابه (Psychodynamic  
Psychiatry in Clinical Practice - الطبعة الخامسة، ٢٠١٤) الأطباء والمعالجين  
الذين من هذا النوع من السيكوباتيين.. يقول لنا إوعوا تستعملوا  
معاه طرق العلاج التقليدية؛ لأنه ممكن يتلاعب بكم ويغيركم أنتم  
شخصياً للأسوأ.. إوعوا تدخلوه مجموعة علاجية. هي بوظها ويعر كسها  
بؤدي أعضاءها. إوعوا تاخذكم الحساسة والجلالة وتلعوا معاه دور  
المقدس.. مش هتلاقوا اللي يتقذك من بعد كده. السيكوباتي علاجه هو  
استئصاله من المجتمع.. وحجزه في قسم نفسي بمؤسسة خاصة بتأهيل  
المحرمين.. فقط.. ولا غير.

تيجي صاحبتنا المسكينة بقى، وتقول لك ده هيتغير.. أما  
أمل.. أنا هاقف جنبه وأساعده.. أنا معاه للآخر.. مش انت يا  
قلت إن ممكن علاقة واحدة في حياة النبي آدم تشفيه وتعالجه و  
آه يا سستي قلت.. بس جيت عند ده بالذات، وقلت: «يا إماما  
على الدكتور النفسي فوراً.. أو.. مش هاقول لك خدي د  
سنانك واجري.. لا.. سيبي ديلك. واجري بكل سرعتك»  
انت ماتعرفيهوش.. إن الدكتور النفسي مش هيعرف يعالجه.  
هتصابوا بالإحباط.

نفس الكلام مع اللي حاطة أمل في الارتباط بشخص عنده  
في تحمل المسؤولية، ومش عاوز يتعالج، ومش بيسعى للتغير، أو  
كل شوية بيعد ويقرب.. أو اللي بيعت رسائل مردوجة. و  
زالت مصرة إنه لسه فيه أمل.  
الأمل المبالغ فيه يؤدي إلى الإحباط.

من الأمثلة الثانية الصعبة جداً هي إنك تحط أمل إن وصعتك  
الاجتماعي يتغير.. وانت مش تسعى لكده.. ومعندكش خطط و  
لده.. ومايفش أي مؤشرات حقيقية ولا واقعية عليه.. وتمصل  
مكانك مستني حب الحيط وباصص في الفراغ.. والمشكلة نفس  
لو فيه معاك عيلة أو ناس مسؤولين منك. عندهم حلم متوقف  
حلمك.. وأمل مني على أملك.. وكلكم في انتظار المعجزة.. اللي  
هتحصل أبداً.

الأمل غير المنني على قواعد ثابتة، يؤدي إلى العجز.

إنت عارف كام واحد في مصر كان عنده أمل إننا نفوز بكاس  
بعد صعودنا إليه بطلوع الروح، مش إننا بس نطلع الدور الثاني، و  
لك: أدينا نحلم. خلي عندك أمل؟ هو فيه حاجة بعيدة على ربنا؟  
طبعاً.. مايفش حاجة بعيدة على ربنا.. بس ربنا عمل لكل حاجة مقادير  
وأسباب.. حتى الأمل.. حتى الحلم.

الأمل في غير موضعه وهم..

الأمل في غير توقيته حماقة.

الأمل في غير جرعته.. قد يكون ساماً.

## لعبة (مين هيمسك الكونترول؟)

«أقول وبكل أسف.. إن معظم العلاقات اللي بندخلها في حياتنا،  
اللعبة دي جزء منها.. وهي لعبة قائمة على سؤال بسيط جدًا:  
... اللي هيمسك في إيدك الكونترول؟  
... اللي هيتحكم في الثاني؟  
... اللي هيمشي الثاني على مزاجه؟

«أشكال ظاهرة وواضحة لممارسة اللعبة دي، وفي مجتمعنا تكاد  
بكل أسف برصه بديهية، بمجرد ما واحد يرتبط بواحدة..  
«أقول لها اسمعي كلامي.. البسي كذا وماتلبس كذا.. كلمي  
«أكلمش ده.. غيري صورة بروفايلك على الفيس بوك وحطتي  
«ما تأخريش بعد الساعة عشرة الصبح.. أقصد عشرة بالليل..  
«ما تشوفش إلا النور.. وطبعًا لو هي تجرأت واعترضت أو حتى  
«يقول لها أنا مش باحب المناقشة.. ماتعامليش معايا الند للند..  
«ألفت معاه.. يبقى المركب اللي ليها ريسين تغرق.. ولازم نتفق  
«أقت إيه من حقك تقولي رأيك لكن كلامي أنا اللي يمشي في  
مش أنا الراجل؟

طبعًا لو راجل (أقصد ذكر) حويط شويتين، يقول لك أنا ..  
صغيرة، ماعندهاش خبرة، علشان أربيها وأشكلها على إيدي  
فيه طرق تاية للممارسة لعبة الكونترول.. بس أخفى وأكثر ده!

زي إنك تحسس شريكك في العلاقة بالذنب.. فيبقى مضطرب  
الوقت إنه يعمل اللي يرضيك.. دي بيستخدمها أحيانًا الآباء والأهـ  
مع أولادهم.. ويستخدمها بعض الترجسين والسيكوبات  
علاقتهم.

وزي إنك تهدد الطرف الثاني إنك هتهجره وتسيبه. أو هـ  
نفسك أو هتؤذيه. فيقلق ويخاف.. ويمشي على العجين ما يدخله.

وفيه طريقة عجيبة غريبة، وخبيثة حدًا في نفس الوقت:

- قولي لي الباسوورد بتاع تليفونك!

- ليه.. هو أنا أقدر أطلب الباسوورد بتاع تليفونك؟

- آه طبعًا.. أهى خديها.

- ماتكلميش فلان وفلان علشان مش مستريح لهم.

- إيه ده.. ولو أنا طلبت منك الطلب ده هتعمل إيه؟

- هاعمل كده طبعًا.. ده حقك زي ما هو حقي

الطريقة دي هي إني علشان أخترق خصوصيتك، أكشف  
(بعض) أسرارى.. وعلشان أنحكم فيك، أسبيك تتحكم في ( )  
مما يحصني.. يعني أرمي لك الطعام.. علشان أملكك.. بتحصل  
بين المخطوبين والي بيعجبوا بعض جديد.. إطار خارجي من المسـ  
والمراعاة.. داخله انقضااض والتهام شديدين.



معص السنوات بمجرد ما تتجاوز.. تصاب بهوس الكونترول.. ويبقى  
أما صراع نفسي محتدم حوالين (مين هيتحكم في الثاني؟) .. وتختار  
ن طريقة على الإطلاق في كسب هذا الصراع.. وهي إنها توحى  
ها إنها بتسمع كلامه.. اللي هو أصلاً كلامها، والي هي مرتباه،  
اسمها، ومخططة له، بينما هو يتباهى بذكورته.

ملعاً الدلع.. واللعب على وتر العلاقة الحميمة (كمكافأة) .. والنكد  
في الأرتي (كعقاب) .. بينهم الصراع ده تماماً، بالضربة القاضية.

أما عن استخدام الأطفال في التحكم في أبوهم، وإقصائه هو شخصياً  
بينهم، وحصر دوره في الإنفاق والمتابعة عن بعد . فحدث ولا حرج.

الستات اضطرت إياها بتكر وتطور لنفسها عدد هائل من الألعاب  
.. لـ مجرد العيش بسلام في هذا المجتمع العظيم.

وحوا للرجال إن الكونترول في أيديهم.. في حين إنهم بيحركوهم  
الماريونيت.. والأتين في الآخر ضحايا.

العلاقات مش خناقة..

مش صراع..

مش حرب.

سببوا الكونترول..

وامسكوا إيد بعض.

## لعبة (خُد وخُد)

هنا.. إنت قدام حد بيدي وبس.. بيدي طول الوقت.. بيدي  
الفاضية والمليانة.. ومش بس بيدي للناس الي بيعجبهم ويحبوه /  
ده بيدي أكثر للناس الي هو واثق انهم مش بيعبوه.. الناس الي  
وبينهم خلاف.. الي كل شوية يتخانقوا معاه ويتحاقق معاهم.

طيب وفيها إيه؟

فيها إيه لما الراجل يدي ويصرف على مراته وولاده بكرم وسه /  
فيها إيه لما الست تدي وتتعب نفسها في شغل البيت، وتضحك /  
سبيل جوزها وعيالها؟

فيها إيه لما أتصل بحد فيه بيني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام شا  
فيها إيه لما اضحك في وش صاحبي الي أنا لسه متخافه معاهام

طبعًا مافيهاش أي حاجة.. بالعكس.. كل ده كويس -  
ومليان طيبة وكرم وحسن معاملة وأخلاق.. بس لو وقف لغاية ه  
وماكانش هو الخطوة الأولى للعبة نفسية خطيرة جدًا.  
إزاي؟

الراجل الي بيصرف على مراته وولاده بكرم وسخاء يبدأ يقول  
 «طالما أنا باصرف عليكى، يبقى تسمعي كلامي»، أو «ما تطلبيش  
 راساعدك في البيت.. أنا باشتغل أهو وباجيب فلوس»، أو  
 «ما تطلبيش معايا راسك براسي.. أنا الي باصرف عليكى». وبعدها  
 «لا ولاده: «طول ما انت في بيتي وباصرف عليك يبقى تسمع  
 كلامي»، أو «لما تشتغل وتصرف على نفسك ابقى اعترض على  
 شي»، أو «لما تتجوزي وتلاقي حد يصرف عليكى، ساعتها يبقى  
 رأي».

د يقول ويعمل كل ده.. تبقى الحكاية مش عطاء ولا كرم ولا  
 ... الحكاية تبقى «من» يتبعه أذى، ويكون كل الصرف والكرم  
 مدخ (ده لو كانوا بيصرفوا أصلاً)، هو الخطوة الأولى من لعبة بالغة  
 سوء، خطواتها الثانية هي الإذلال والاستغلال.

الاست الي بتتعب نفسها في شغل البيت، وتضحى في سبيل  
 ما وعياها.. تبجي تقول لهم: «ما حدش فيكم حاسس بيا»، «أنا  
 بنفسي علشانكم»، «أنا ضيعت حياتي علشان خاطركم»، «أنا  
 بنفسي بالحياة علشان تعيشوا». يبقى الموضوع مش تعب ومجهود  
 «لو جه الله.. لأ.. ده فسخ في مستهى الذكاء.. مستني حضرتك تقع  
 دل أريحية».

أنا أصل بحد فيه بيني وبينه مشكلة واسأل عليه باهتمام شديد..  
 .. من يكون فعلاً كرم أخلاق مني.. بس لما آجي ثاني يوم.. وأقول:  
 «أنا بسأل عليه وهو مش بيسأل عليا»، «ده أنا الي بدأت بالسلام،  
 .. لأ»، «أنا كده عملت الي عليا، وهو زي ما هو».. يبقى دي لعبة.

لما أضحك في وش صاحبتى اللي أنا لسه متخافقة معاها امبارح  
واقعد مستتية منها تتغير كده في ثانية.. كأن مافيش حاجة حصل  
وأقول: «أهو.. شوفوا باسليم عليها وهي مكشرة ازاي؟»، «وا  
أبيض.. وهي قلبها اسود جدًا»، «هي عاداتها واللا هتشتريها».. «  
ضحكتي ماكانتش صافية.. وكانت جزء من لعبة (خُد وخُد).. الأ  
(خُد عطاء).. وبعدين (خُد أذى).

مهم نعرف إن اللي بيعمل اللعبة دي -وغيرها- مش لازم يكون  
بيها.. أو ناوي عليها بوضوح.. يعني مش لازم الراجل وهو بيص  
يكون عارف إنه هيجي بعد يومين وبذل مراته وولاده بالصد  
عليهم.. ومش لازم الأم وهي بتهلك نفسها في سبيل ولادها..  
ناوية إنها تمن عليهم بالي بتعمله علشانهم.. ولا لما أتصل بصاحي  
فيه بيني وبينه مشكلة، أو أضحك في وش صاحبتى اللي متخافقة  
امبارح، أكون قاصد أو قاصده ألعب اللعبة دي كل ده بيحصل  
وعسي، ودون قصد، ودون بية. وغالبًا الطرفين بيكونوا أغلب  
الغلب.. سر مش لاقين حاجة تخلي لوجودهم معنى، ولا حاحه  
لهم اللي بيعملوه.. غير شوية الألعاب النفسية الحاية دي.

وأدينا بتعلمها..

علشان نكتشفها أول بأول..

ونوقفها..

ونخرج منها فورًا.

فورًا.

## لعبة (زعلان بيني وبين نفسي)

١. بقي لعبة مُحيرة جدًا للطرف الثاني فيها.

التي هو فجأة.. ومن دون سابق إنذار، تلاقى مراتك أو خطيبتك  
ة، ومش على طبيعتها.. كلامها قليل.. لو اتكلمت، نظراتها  
ة.. لو بصت، فيه حاجة غلط.. بس انت مش قادر تحدها أو  
ها.

فيه إيه؟

مافيش.

طيب مالك؟

ماليش.

هو أنا زعلتك في حاجة؟

لا حالص.

أمال فيه إيه؟

مافيش.

٢. رجع نلف الدائرة دي من أولها تاني، لعدة ساعات.. وأحيانًا لعدة

الرجالة بقى لما يلعبوا اللعبة دي يلعبوها بطريقة أصعب شـ  
طريقة (الكهف).. بمعنى إنه ينسحب من العالم في هدوء.. ويقر  
ينعزل ويتوقع داخل نفسه.. أي صوت ممكن يزعجه.. أي  
ممكن تؤرقه.. أي وسيلة للتواصل معا تتهي بالفشل.. وربما الـ  
- سيبيني لوحدي شوية.

- ليه؟

- محتاج أبقى مع نفسي.

- طيب وأنا وجودي حنك مش بيخفف عنك؟

- يا ستي بيخفف وكل حاجة.. بس مش دلوقت.

- طيب إنت معايا؟ إنت هنا؟

- لا.. اعتبرني مش هنا.

طبعاً من حق كل واحد يكون ليه وقته الخاص، ومن  
الشخصية.. بس اللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الأنثوية)  
إليك بتصعبي الأمور على شريكك في العلاقة، وترهقيه نفسياً  
لغاية ما يزهق ويفقد الأمل، أو يفقد أعصابه. كألك بتختبريه و  
مدى تحمله، وقدرته على الصبر، أو التخمين.

واللي بيحصل في اللعبة دي (بنسختها الذكورية)، هو إنك تـ  
شريكتك بالرفض.. إنها ماهاش لازمة.. وان وجودها مش ضرر  
قد يكون مزعجاً. كأنك عاوز تستأصلها من حيز حياتك.. ولو  
الوقت.

فيها إيه لما نكون واضحين.. فيها إيه لما أكون زعلانة.. و  
المسافات.. وأقول أنا زعلانة من إيه.. علشان أفتح الباب لد  
والتفاهم؟

فيها إيه لما أحاول أصيغ مشاعري في كلام بسيط.. يقرب شريكتي  
، ويحسسها بيا، وما يقطعش خيوط الوصل ما بيننا؟

أقول لك أنا فيها إيه.. وليه بنضطر أحيانًا نلعب اللعبة دي.

إحنا بنكون محتاجين حد يحس بينا.. بس من غير ما نقول..  
د يسمعنا من غير ما نتكلم، ويجاوبنا من غير ما نسأل.. بالضبط زي  
، امل الصغير.. اللي اتعود إن أمه تحس بيه وباحتياجه، وألمه، وجوعه،  
، مشه، وحزنه، وزهقه.. فتضمه لحضنها، وتطمئه، وتشعه . من  
ما ينطق ولا حرف.

، بس الحقيقة إن دي أمنية طفولية جدًا.. وطريقة بدائية للغاية..  
، فعش تستمر طول العمر.

إحنا دلوقت كبار.. ومهمس نتعامل مع نفسنا ومع غيرنا بشكل  
.

لما أكون حزين أقول أنا حزين.. لما أكون متضايق أقول أنا متضايق..  
، أكون محتاج حد يحس بيا، أو صف مشاعري.. لما أكون محتاج حد يقبلني  
، ما أنا، أطلب من اللي معايا إنه يقبلني ري ما أنا.

ما تستشير من حبيبك أو حطيك أو جوزك اللي كنتي بتستنيه من  
، دي أو من أمك.. وما تتوقعش إن كهف الوحدة المظلم اللي بتدخله  
، يكون بمثابة رحم والدتك الآمن الهادئ.

عبروا عن نفسكم. واحتاجوا. واطلبوا. وخذوا حقكم.  
فإنبال الوصل مهترئة بما فيه الكفاية.

## لعبة (اتغير بس خليك زي ما انت)

خلال الفترة اللي فاتت لاحظت ملاحظة غريبة جداً.  
تيجي لي واحدة بتشتكي مر الشكوى من جوزها: به ..  
وحش .. مش بيحترمني .. مش بيعسب بيا .. قاسي .. أنا بي .. متس ..  
مسيطر .. وساعات (بيحوي) أو (يعرف واحدة عليا).

باطلب منها تخلي جوزها يجي لي . وياكون عارف إن ده ..  
حداً وأحياناً مستحيل .. لكن في الحقيقة بعضهم بييجي فعلاً ..  
وبيكس .. مش بيكون جاي جدعنة ولا شهامة . بيكون في ..  
الأحيان حاي علشان يثبت إنه صح .. أو يُفشل قصة العلاج د  
أصله .. أو حاي تحت الضغط من مراته أو أهلها والتهديد بالان

المهم .. باسم الزوج وياكون باعلي من جوايا ري البركان اذ  
بالظبط: بص يا دكتور .. مش تسمع كلامي .. تتجادلني .. بتع  
بندية .. بتعلي صوتها عليا .. مش تحترم ان انا الراجل وهي الس  
عاوزة تقى راس براس .. فين القوامة؟ أنا القائد .. أنا صح . أنا  
(بصوت حسن شحاة في فيلم طير انت).



أشون شايف قدامي طفل صغير، عاوز يثبت لنفسه إنه هرقل، يأمر  
... ومش من حق حد يجادله.. أو يشاركه.. أو حتى يرد عليه.

أمسك أعصابي.. وأحط كرات دمي الحمراء في تلاجة، وأطلب  
كل همدوء إنه يتعالج.. وأفهمه بالراحة إن أي مشكلة زواجية  
علاقانية، مهم إن الطرفين فيها يتغيروا علشان العلاقة تستقيم،  
أرجع يتصلح.. وماينفحس حد يشيل الشيلة لوحده.

عص الرجال مش باشوفهم ثاني بعد اللقطة دي.. اللي يكسل..  
ليز هق.. واللي يرفض.. واللي يكابر.. واللي يقول هو انا مريض  
.. إن أتعالج؟ واللي... واللي.

لكن..

عدد مش قليل بيقبل فعلاً الفكرة.. ويقرر إنه يبدأ برنامج علاجي  
... وحتى لو كان ده هدف الاختبار أو حرق كارت العلاج في الأول..  
بيحضر.. ويشارك.. ويكمل.

مش بس كده.. ده بيشوف خلال رحلة علاجه إنه مسؤول بدرجة  
عنة عن صعوبات زواجه وعلاقته بمراته.. وبيكتشف البلاوي  
رقا والمفاهيم الخاطئة اللي اتربينا عليها في مجتمعنا المتدين بطبعه، فيما  
نس الرحولة والأنوثة والقوامة والزواج والعلاقات.. يفتح مخه..  
مهم.. ويستوعب.. ويقبل.. ويتألم.. والمفاجأة.. إنه بيتغير.

صغروا.. رجل شرقي أسطوري خارق.. بيسمح لنفسه إنه يكبر..  
صبح.. ويتغير!

فين بقى اللعبة؟  
فين التكة؟

اصبر عليا.

\* \* \*

المشهد الثاني.. هو مشهد مريض جاي يشتكي من أهله .  
قاسية.. استغلال عاطفي.. ظلم بين.. أمه عاوزة تبلعه بام  
بيدمره بمعنى الكلمة.. كوارث ومصائب نفسية يشيب لها الام  
أطلب منه يجيب لي أمه.. تيجي لي واقعد واتكلم معاها و...  
حضرتك الي محتاجة تتعالجي مش انك، (وبيحصل كثير بالذ  
أهل المريض يكونوا هم الي محتاجين علاج مش المريض نفسه)  
منها تتعالج وتحضر بانتظام.. وتوافق على ده فعلاً رغم إنه صعب  
بجد.. تحضر وتنتظم وتسمح لنفسها إنها تشوف.. وتتعلم... .

طيب وبعدين؟  
فين اللعبة؟

شوف يا سيدي.. اللعبة في المشهد الصادم القادم.. مشهد  
الي كان زي الفرعون من كام شهر، وهو قاعد قدامي دلوه  
الطفل الحزين الي بيبكي بمنتهى الحرقه:  
- أنا اتغيرت يا دكتور.. أنا اكتشفت الربالة الي كنت فيها . و  
البلاوي الي اتربيت عليها.. أنا عرفت إن الرحولة مش هي ال  
العالي.. عرفت إن القوامة مش هي الافتر.. أنا كنت طالم نفسي  
مراقى.. أنا بطلت اتحكم واسيطر.. أنا ناعاملها بمنتهى الاحترام . و  
تعمل الي هي عاوزاه.. لأ.. أنا شايف إني مش من حقي أصلاً أنه  
اعملي أو ماتعمليش.. أو اخرجي أو مانحرجيش.. أنا مؤمن إنها  
مستقل بذاته ومسؤولة عن نفسها وده حقها.

الله ينور عليك.. أنا فعلاً فخور بـيك وبالي انت وصلت له.. أنا  
 مصدق إن فيه راجل شرقي يسمح لنفسه بأنه يتغير.. ومش مصدق  
 من أسمع الكلام ده في يوم من الأيام.. تعالى أبوس راسك.. طبعاً  
 مراتك دلوقت هي أسعد واحدة في الدنيا.. مش كده؟  
 للأسف لأ يا دكتور.. تصور يا دكتور.. مش عاوزه تشوف  
 الأخير.. بتقف لي على الواحدة.. بتفكرني باللي فات، مش عاوزه  
 وف البني آدم الجديد اللي قدامها.. مش هالين عليها حتى تقول لي  
 حلوة.. أو تبص لي بصة طيبة.  
 معقول؟!

عالي يا ستي.. إيه؟ كنتي بتشتكي من الراجل والراجل اتغير وبيتغير..  
 إن راجل شرقي يتغير دي معجزة كونية نادرة الحدوث.. فيه إيه؟  
 مش عارفة.. لسه فيه حاجات زي ما هي.  
 أه س ده فيه حاجات كتير قوي اتغيرت.  
 لأ.. هو لسه زي ما هو.. ده بيمثل.. كل حاجة زي ما هي..  
 ميرش.. ولا عمره هيتغير.. أنا نفسي قافلة منه من زمان.  
 طيب ولما انتي نفسك قافلة منه من زمان.. كنتي عاوزاه يتعالج  
 ميرليه؟! ما كنتي تسيبيه من الأول وتريجينا.  
 - ما عرفش بقى.

أوباً.. ها بقى يا سيدي اللعبة.. ولك أن تتخيل نفس المشهد بالظبط  
 الأم أو الأب اللي بيتغيروا، سواء بالعلاج.. أو بالزمن.. أو بالخبرة..  
 «صل ابنهم أو بتهم مش شايعين.. أو مش عاوزين يشوفوا تغيرهم..  
 ها كان واضح.

## إيه بقى الحكاية؟

الحكاية إننا ساعات بنشتكي من حد.. ونطالبه بكل حماس  
يتغير.. وأول ما يتغير.. نقول له لا والله.. كان زمان، أو «لأ.. أنا»  
مصدق تغيرك»، أو «لأ.. مش هو ده اللي انا مستنيه / مستنيه».

الست تكون تشتكي من جوزها.. ولما ربنا يهديه ويتغير.. نر  
تغيره أو ماتشوفهوش أو تشكك فيه. كأنها عاوزاه (بشكل غير و  
يفضل زي ما هر.. مطلع عينيها ومكفر سيئاتها.

الأبناء يشتكوا من آبائهم وأمهاتهم.. ولما ربنا ينور بص  
ويتغيروا. يبقى مش هالين عليهم يشوفوا تغيرهم أو يعترفوا  
كأنهم بيدوروا على العم.. والهم.. والحزن.

وأحيانًا بعض الآباء والأمهات اللي جايين ولادهم يتع  
وهيتجسوا علشان يحفوا.. أول ما يبدأوا يتغيروا ويحفوا. يمه  
من حضور الجلسات.. ويشككوا في علاجهم.. وينكروا تعيرهم

بالمناسبة.. ما يسري على الأفراد.. قد يسري أحيانًا على المجتمع  
اللي بتقاوم التعبير. ونحن للشكوى.. وتهرب من المسؤولية

حاجة غريبة جدًا..

بس مش هتبقى غريبة قوي لو عرفنا اللي وراها..  
اللي حاصل في عقلنا الباطن من تحت تحت.

هو مين المستفيد الأول من الشكوى؟ الشاكي طبعًا.  
مين اللي شايف قدام نفسه إنه مظلوم ومكسور ومتهان؟ الشاكي  
ما عا.

هو مين اللي يلعب دور الضحية في اللعبة دي كلها؟ أيوه.. الشاكي  
ما عا.

مين اللي يستاهل الانتباه والاهتمام والتقدير والمساعدة؟ الشاكي  
ما عا.

مين بقى اللي هيفخسر كل ده لو الوضع اتغير؟ بالضبط.. الشاكي  
ما عا.

ما هو لو راح الجاني.. لو الجاني اتعالج وما يقاش جاني.. لو ربنا هداه  
غير.. لو ربنا كرمه وشاف مسؤوليته وبقي إنسان مختلف.. ساعتها  
الضحية ينفع يبقى ضحية من غير (جاني)؟  
الإجابة.. لأ.. طبعًا.

يعني من فوق أشتكى واشتكى واطلب التغير.  
ومن تحت ممكن أقبل أي حاجة إلا التغير.

من فوق ما قول أنا مظلوم.. ارفعوا الظلم عني.  
ومن تحت.. أرجوكم إوعوا ترفعوا الظلم عني.

من فوق يا ريت تتغير.  
من تحت: خليك زي ما انت.. إوعى تتغير.

ما هو لو انت اتغيرت.. هاروح فين أنا بقى؟ لو انت اتعالجت..  
أشكى ازاي يعني؟ لو انت اتصلحت.. أعمل إيه إن شاء الله؟

طبعاً لا ينبغي إنه فعلاً في بعض الأوقات بتكون العلاقة ومدا  
لمرحلة سرطانية، ما ينفعش معها أي تغير ولا أي علاج.. بس ساء  
يقتضى الانفصال (من الأول) أرحم وأهون من ممارسة هذه...  
الصعبة المرهقة.. وكل واحد يتغير لنفسه أحسن.. وبرصه...  
ينفسي (بل يؤكد) إنه في معظم الأحوال بيكون الطرفين محتاجين...  
ومساعدة، مش طرف واحد بس.

عندنا قاعدة في العلاج النفسي بتقول إن المريض دايمًا يقاوم علا  
علشان فيه جزء من جواه عاوزه يفضل زي ما هو.. يعاني ويشته  
بس الألعن من كده.. هو إن أقرب الأقرب للمريض (الزو  
الزوج.. الوالدين).. والي هم جايين يشتكوا منه.. هم شخصيًا  
علاجه.. ويرفضوا تغيره.. علشان يفضلوا يشتكوا.. ويشتكوا  
نهاية.. ويكونوا بشكل ما.. مستفيدين من مرض المريض.. إلى  
دورهم في المعادلة.. ويؤكد لهم قدام أنفسهم إنهم ضحايا.. وإن  
مالهاش حل.

غريب جدًا.. ومعقد جدًا.. هذا الكائن اللي اسمه إنسان.  
غلبان جدًا.. ومفتري جدًا.  
ظلم جدًا.. جهول جدًا.. متكبر جدًا.

أبوس إيديكم.  
تغير النسي آدمين بيقاس بميران الذهب. الجرام فيه يبط  
شوفوه.. وقدروه. وامتوا لصاحبه.  
اسمحوا لأنفسكم.. واسمحوا لغيركم بيه.  
جددوا رؤيتكم لأنفسكم وللناس كل يوم. كل ساعة.. كل د

امنحوا الفرص..  
واستغلوا الفرص..  
واقتنصوا الفرص..  
التي قد لا تعود.

## لعبة (أنا اتغيرت أهو)

اللعبة دي شفتها كتير بين بعض المتجوزين.. وفيه أزواج محترفين  
بدأ في اللعبة دي.

الزوج يكون سبى المعاملة لزوجته.. قسوة وإهانة وأذى نفسي  
وأحياناً بدني وجسي.. وساعات يخونها مع واحدة واثنين وثلاثة..  
والزوجة مرة تسكت، ومرة تطنش، ومرة تصبر على البلاء، زي ما اللي  
حواليها ينصحوها.. وده طبعاً بيزيد الوضع سوءاً وتفاقماً؛ لأن اللي  
هيوصل للزوح وقتها رسالة مفادها: «كمل.. دوس كمان».

أول بقى ما يفيض بيها الكيل.. وتقرر الزوجة الكريمة إنها تاخذ  
موقف.. وتتصدى للإهانة والظلم.. وتضرب عرض الحائط بسلبية  
أهلها وجبنهم.. وتقول (لا) بصوت عالي وبكل ما تملك.. ويظهر  
في كلامها وعينها وطريقتها إنها جادة.. وأما مش فارق معاها  
الانفصال.. وتهدد بإنها مستعدة لفعل أي شيء وكل شيء علشان  
تحمي نفسها وتصور كرامتها.. يبدأ صاحبنا أولاً في اختبار جديتها  
بمريخ من التهديد والوعيد، وتأخذه الحماسة والرعونة شويتين..

بس أول ما يكتشف إن المرة دي غير كل مرة.. وإنها ناوية  
آدميتها، وتستعيد ملكية نفسها.. حتى لو اقتضى الأمر فـ  
العيار الثقيل.. يتراجع صاحبنا حبة حبة.. ويتقهقر للسوراء  
خطوة.. ويقول لها: طيب شوفي.. خلاص.. أنا هاتغير علشان  
هاغير من نفسي علشان البيت مايتحربش.. أنا باحبك ومش  
أستغنى عنك.. قولي لي عاوزة إيه بالطبط وأنا أعمله.  
بس..

هي كده وقعت في الفخ..

تقول له تعاملني كويس.. يقول لها حاضر.. بطل تهيني وتصبر  
يقول لها من عني.. إيديني من وقتك واهتمامك.. يقول لها..  
وهكذا. ويدأ يتغير فعلاً.. تغير سريع وساحر وشامل.

فين بقى المشكلة؟ فين اللعبة؟

اللعبة إن التغير ده مش حقيقي.. وإن عمره قصير.. وإنه ما  
ليه أي هدف غير الإطفاء السريع لحريق الغضب.. والاستيـ  
الكادب لتوتر الأمور.. والخوف المرعب من فضيحة بجلاجل..  
الإصلاح الجساد، أو المراجعة الهادئة، أو البدء من جديد.. وده ده  
فعلاً بعد شوية. لما ترجع ريم لعادتها القديمة. بس.. غالباً مش  
أسوأ.. مع مزيد من الإهانة والقسوة وسوء المعاملة.. مصاف إـ  
كثير من الانتقام والتنكيل.

طبعاً مش كل المشكلات الزوجية يحصل فيها التنازع ده.. لـ  
يحصل كثير. إلى جانب إن اللعبة دي بتحصل في علاقات تانية  
العلاقات الزوجية.. معظمها علاقات عاطفية.. خاصة لو كان الطرف  
الثاني أحد أساتذة في القلب والتلون والتلاعب بمشاعر الآخرين



المشكلات المزمنة في العلاقات ماهاش غير حلين.  
إما العلاج الجذري والجاد والحقيقي عند متخصص.  
أو بتر العلاقة إلى الأبد.  
هـر كده..

رمى ضياع وقت..  
وضياع عمر.

## لعبة (الطلاق اللي اسمه جواز)

أعتقد إن دي أبشع لعبة ممكن اتنين يلعبوها مع بعض .. لأنها .. بس بتؤذيهم .. دي بتؤذي أطراف تانية معاها

ها. إنت قدام اتنين متحوزين على الورق. لكن الواقع اللي بيته. ماهوش أي علاقة بالجواز .. بيت معلق عليه لافتة الرواج .. وما يجدر داخله طلاق بائن.

اتنين بُعاد نفسيًا جدًا عن بعض .. بينهم هجر وجفاء وبرود .. نفوس وصد ووحشة .. يأس وطلام وفقدان أمل

خباقات ومشكلات ليل نهار. مافيش أي نوع ولا أي درجة من التفاهم .. وكل واحد نفسه من جواه يصحى الصبح يلاقى الثاني مخنقى من على وجه الأرض.

وبيحصل طبعًا في بعض الأحوال. إن كل واحد منهم يعمل علاقة غير شرعية من ورا الثاني .. وأحيانًا مش من وراه ولا حاجة.

طبيب ولما هو الحال كده؟ وطالما الوضع سيئ بهذا الشكل..  
مكملين مع بعض ليه؟  
هنا بقى اللعبة على أصولها.

يقول لك: علشان العيال.. مكملين مع بعض علشان العيال  
مايتأذوش.. علشان الطلاق ممكن يآثر على نفسيتهم.. وهي تقول:  
برصه العيال لما يعيشوا في وسط أبوهم وأمهم، غير لما يكبروا، وكل  
واحد في حته.

أنا الحقيقة شفت كل طرق وأنواع سوء الاستغلال (Abuse)  
للأطفال، لكني ماشفتش طريقة لسوء استغلالهم أفظع من دي.. اللي  
هي انكم تعلقوا فشلكم على شماعه أولادكم. وتبرروا جبنكم بأن  
ده من مصلحتهم.. وتقرروا الاستمرار في (طريق سد) تحت ادعاء  
الخوف على نفسيتهم ومستقبلهم.

طبيب هو اللي انتو فيه ده مش مؤذي لأولادكم؟ المسافات النفسية  
الطويلة بينكم وبين بعض مش بتمزقهم تمزيقًا؟ الشد والجذب  
والخناقات والصوت العالي (والضرب أحيانًا) مش بتشوه عقولهم  
وقلوبهم؟

هو المؤذي أكثر للأولاد إنهم يعيشوا في جواز فاشل واللا في طلاق  
ناجح؟ المؤذي أكثر إنهم يعيشوا في جو مشدود مُلبَّد بالمشاحنات  
الدائمة، واللا في هدوء وسكينة، حتى مع بعض الفقد؟ هو ربنا لما  
حلل الطلاق مش كان عارف إنه ممكن يكون فيه أولاد؟

الي بيوصل للأولاد بكل أسف في هذا النوع من البيوت، هي  
صورة مشوهة تمامًا عن معنى الزواج، ومعنى الحب، ومعنى المودة  
والرحمة، ومعنى الحياة نفسها.

وده هيجليهم - غالبًا - يكرروا الصورة دي بحذافيرها لما يك  
أو إنهم يقررروا ما يتجوزوش خالص.. أو يدخلوا في علاقات م  
للغاية.

أنا مُقدر جدًا تعقيد العلاقات الزوجية في مجتمعنا.. وإصا  
بأمراض صعبة وممرنة.. وعارف وشايف مشكلات الطلاق الأ  
والاجتماعية والاقتصادية والقانونية.. وإن اختيار الاستمرار في ر  
هاشل قد يكون حائط الصد الأخير ضد الكثير من الشقاء والعذا  
والمذلة لكل الأطراف.. وإسه أحيانًا بيكون قرار هدوه ترميم  
أعمدة منزل يتهاوى فوق رؤوس الجميع.  
لكن.

القرار الأكثر شجاعة.. هو إننا نقف وقفة صادقة مع النفس  
وننظر للأمور نظرة أمينة نخلو من الأنانية والاستسهال.. ون  
نحاول.. ونسعى.. ونعالج.

لو صدقنا النية.. ونفع العلاج.. خير وبركة.  
ولو مانفعش.. مش هنكون أعلم ولا أحكم من ربنا.. اللي يقول  
﴿فَأَمْسِكُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُمْ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُمْ صِرَارًا لِّتَعْتَدُوا  
وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ﴾ (سورة البقرة: ٢٣١).

بلاش نظلم نفسنا..

بلاش نظلم عيالنا..

بلاش اللعبة دي.

إما زواج بما يرضي الله..

وإما يقضي الله أمرًا كان مفعولاً.

## لعبة (السر سوب)

دي بقى لعبة لطيفة بتلعب في بعض العلاقات العاطفية، اللي  
سكون مؤذية ومشوّهة نفسياً لأصحابها.. فيقررروا عند نقطة معينة  
أهم ينهوا العلاقة دي.. اللعبة دي اسمها لعبة (السر سوب).

يعني إيه؟

يعني يبجوا عند لحظات الوداع.. ويقولوا لبعض: (أنا خلاص  
ننهى حكايتنا، بس ممكن نبقى أصحاب)، أو (لو احتجتي حاجة، أنا  
موجود)، أو (هاتصل اطمن عليك كل شوية).. وحاجات تانية ليها  
نفس المعاني دي.

أحب أقول لكل حد بيعمل الحكاية دي: إنت بتضحك على نفسك  
(ومن حواء عارف إنك بتضحك على نفسك)، وبتضحك على  
الطرف التاني (وهو برضه من جواه عارف كده)، وبتلعبوا لعبة عقيمة  
ومنهكة.. وغالباً أداها أكثر من أذى العلاقة نفسها.

إنت في الحقيقة بتنتهي العلاقة من فوق.. وتخليها مستمرة مر .  
لتحت إنت بتوصل للطرف الثاني رسالتين في نفس الوقت  
واضحة على السطح بتقول (العلاقة بتنتهي)، ورسالة ثانية حـ  
العمق بتقول (طيب خيلنا شوية.. يمكن).

حضرتك كده ما أنهيتش العلاقة ولا أي حاجة.. حضرتك  
وبكل بساطة سايب الباب موارب.. سايب (ثقب) بيبك وبين العا  
التاني ممكن توصل منه بعض المشاعر، أو الاهتمام، أو الدفا إلى  
الطرف الثاني ما يعدش قوي.. ماسك طرف الخيط، وبتلعب به  
من إنك نقطعه. سايب (سرسوب) صغير من العواطف مش  
عليك تفعله

عاوز أقول لك إن مافيش أي توصيف لكلمة (الابتزار العاطفي)  
أبلغ من تفاصيل اللعبة دي.. اللي بتعلق من خلالها نفسك وتعلق الد  
التاني معاك في علاقة هلامية، غير واضحة المعالم، مالهش مسمى  
ليها شكل ولا ليها هدف.

اللعبة دي مش بس مهكة ومؤدية ومشوّهة.. لأ. دي كمان بت  
كل طرف فيكم إنه يدحل في علاقات أخرى حقيقية واضحة.. بت  
دائماً فيه خط رجعة للعلاقة القديمة، وده يُفقد أي علاقة جد  
طعمها ومعناها وحماها.. يعني لا ترحم.. ولا تحلي رحمة ربنا تنزل  
كل حاجة تبقى نص-نص.. القديم نص-نص، والحديد نص-نص  
وجودك كله يبقى نص-نص.

فيه أشكال تانية للعبة (السرسوب).. منها إيكم ترجعوا تكلد  
(أو تراسلوا) بعض بعد شوية، كأن مافيش حاجة حصلت . أو إن  
تتابع الطرف الثاني من بعيد لبعيد.. تسأل عن أخبارها.. تراقب  
صفحته على الفيس بوك. أو وده أصعبهم- إنكم تفتحوا باب  
الانتقام . ويبقى هم كل حد فيكم انتظار اليوم اللي يشوف الثاني فيه  
نادم ذليل على الفراق.

إيه بقى ؟  
ليه ده كله ؟

لما تكون في علاقة ما .. وعاوز تنهيها لأي سبب .. يبقى تنهيها على  
ال المستويات .. الظاهرة والخفية .. مهما كان ده صعب .

لما تكون عاوز توقف الأذى اللي جاي لك أو اللي رايح منك .. يبقى  
قطع كل الخيوط .. وماتسيش ولا خيط رفيع باقي .. مهما كان ده مؤلم .

لما تقول (خلاص) .. يبقى تقولها بكل خلية فيك .. وتقف الباب  
بالضبة والمفتاح .. وترمي المفتاح في البحر .. بالليل .. والدنيا ضلمة .

لما تقطع .. يبقى تقطع . ماتسيش سر سوب صغير تتسرب منه أي  
رسايل تغوي الطرف الثاني بالانتظار أملاً في الرجوع .

السر سوب الصغير ده . ممكن يتحول في يوم من الأيام لنفق نفسي  
كبير .. تدخلوا انتو الاثنين فيه .. وماتعرفوش تطلعوا منه .. طول حياتكم .

عينك في راسك ..

مقصك في إيدك ..

يا ترجع وتكمل وما تشتكيش ..

يا ما تسيش خيط واحد معلق ..

وابدأ الآن .

أو لن تبدأ أبداً .

## لعبة (لما)

لعبة نفسية مشهورة جدًا.. وكثير منّا يستخدمها بشكل يومي

اللعبة دي بتحلينا تأجل حاجة معينة (لما) تحصل حاجة تانية يعني تأجل فرحتك بنفسك وبحياتك لغاية (لما) تنجح، ولو نجحت تأجل فرحتك تاني لغاية (لما) تمسك الشهادة في إيدك.. وأول ما تساه الشهادة في إيدك، تستنى على فرحتك شوية كمان لغاية (لما) تساه الوظيفة.

تستنى على تحقيق أحلامك (لما) تخلص ثانوية عامة، وبعد ما تخلصها، تستنى شوية كمان (لما) تتخرج من الكلية العنقريه، وبعد ما تتخرج، معاك تاني لغاية (لما) تسافر بره.

تسافر بره وتأجل رجوعك لعاية (لما) تحوش قرشين، وبمحم ما تحوشهم، تقرر تستنى شوية كمان (لما) يزيدوا شوية علشان تأه، مستقبل العيال. وبعد ما تأمن مستقبل العيال تصبر حنتين (لما) تحس ان الوقت مناسب.



أجل تعبيرك عن مشاعرك (لما) الطرف الثاني يعبر الأول، ولما يعبر  
ننى (لما) تنقل حبتين.. وبعد ما تنقل، معاك شوية كبان لغاية (لما)  
ف ظروفاك.

تأجل حتى سؤالك عن أهلك ومعارفك وناسك (لما) تخلص الي  
..ك.. الي هو مش هيخلص أبداً.

تكتم حواك كلمة (لا) لغاية (لما) تحس إبك قادر تقولها، ولما تقدر  
لها تأجلها تاني (لما) تشوف إيه الي هيحصل، ولما يحصل، تستنى  
..ة.. يمكن مايكونش ليها لازمة.

حتى الحزن والألم.. مش بتحس بيه في وقته، وتستنى (لما) تتصور  
إبك هتقدر تستحمله.

حتى حقك في الاختلاف عن الموجود، واختيار طريقك المتفرد في  
الحياة، بتستنى (لما) تظمن إنه طريق آمن.. وفيه أقل قدر من المخاطر.

حتى حضنك لأولادك وبناتك وأصحابك وأحبابك.. بتأجله  
إعدي (لما) يكون فيه سبب.

(لما) .. بتسرق السنين..

لأنك بعد كام سنة..  
هتكتشف إنك أجلت حياتك كلها، واستنيت على أجهل ما فيها،  
لغاية (لما) .. تحصل أي حاجة.

(لما).. بتهرب بالعمر من بين إيديك..

لأنك.. في الآخر.. هتبص لورا.. وهتلاقي كل (لما) أخذت معاه  
كام يوم، أو كام شهر، أو كام سنة.

(لما).. عمرها ما هتخلص.. غير (لما) تخلص عليك.

إيه رأيك..

تقرر دلوقت..

إنك ماتقولش (لما) تاني..

أبد.....

## لعبة (أنا مش لاعب)

فيه ملاحظة مهمة جدًا، ومتكررة جدًا جدًا في عيادات الأطباء  
المسيين في أوقات الامتحانات.

طالب في كلية مرموقة (أو في ثانوية عامة). طول عمره متفوق..  
ملع الأول.. بيداكري الفل.. أهله بيحبوه ويصفقوا له على نجاحاته  
إنجازاته الدراسية مقطعة النظير.. ويبجي وقت الامتحانات..  
هوووووب.. تحصله حالة غريبة جدًا: مش طايق الكتب.. مش  
عارف يركز.. مش عارف ينام.. بينسى بسرعة.. قلق فظيع وكثير  
موي.. يدخل لجنة الامتحان والمعلومات كلها تطير من دماغه..  
أو يجاوب وحش جداااا.. أو يرفض يدخل الامتحانات من أصله..  
أو يدخل ويسقط مرة واثنين وثلاثة.

طبعا كده ممكن يحصل مع أي طالب في أي سنة، ويبقى جزء من  
أعراض التوتر وقلق نتيجة ضغط الامتحانات.. ويتعالج ويخف ويخلص..  
لكن أنا هنا باتكلم عن حد ماشي زي الصاروخ.. نبيه وشاطر ومتفوق  
جدًا.. لكنه فجأة اتكسر ووقع على الأرض.. لأ.. وقع تحت الأرض.

بعض (وليس كل) الحالات دي بيكون ليه تفسير أعـمـما  
مما يبدو عليه.. تعالوا نشوف الحكاية عن قرب أكثر.

طفل صغير.. وصل له من أبوه وأمه إن الدرجات هي أهم  
في الدنيا.. النتيجة هي معيار رضاهم عنه.. المجموع هو محدد  
لعلاقتهم بيه.. وصل له منهم الحب (بشرط) إنه يجيب  
النهائية.. وصل له منهم القبول (بشرط) إنه يطلع الأول.. وصل  
منهم الاهتمام والاحترام (بشرط) إنه يكون متفوق في دراسته  
المقارنة بزمايله وقرايبه وجيرانه.

حلاص تمام.. ندفع التمن علشان ناخد الحب، ونلاقى  
ونحس بالاهتمام والاحترام.. مش هم عاوزين الدرجة  
حاضر.. مش هم مستنيين ترتيب الأول؟ ماشي.. مش هم  
التفوق الرهيب؟ من عينيا.

مش بس كده..

ده بعد ما يكبر بشوية، يوصل له من المدرسة والمجتمع والناس  
والناس، إن فيه حاجة اسمها كليات (قمة). يبقى فيه أكيد  
(قاع). وإنه لازم يدخل كلية من كليات القمة علشان يبقى ليه  
ووضع وبريستيج.. وإلا مستقبله هيصعب.. ويا سلام لما يقولوا له  
(دكتور) ويا (ناشمهندس) وهو في أولى إعدادي.. وهو طبعا يص  
الخرافات دي. ويدخل الكلية المنتظرة.

باختصار شديد. كل ما وصل له من رسائل عن نفسه وعن وحو  
هي: أنت تساوي مجموع درجاتك.

هو اضطرب يمشي مع الموجة فترة من عمره (قد تطول وقد تقصر)،  
مع تمنّده من وقته ومجهوده ولعبه ومواهبه وأحلامه هو الشخصية،  
التي تبدلت بأحلام أهله وهو صدق إنها أحلامه.. لغاية ما يبجي  
لأهله وقت.. ويقول لك: بس.. لغاية كده أنا مش لاعب.

يعني يبجي مثلاً في ثانوية عامة.. وقت تركيز كل أحلام وطموحات  
أهله عليه.. ويطلع عقله الباطن زي المارد بقرار داخلي واجب التنفيذ  
.. أيا يقاف هذه المهزلة.. فيقل تركيزه.. ويقل (أو يزيد) نومه.. ويبقى  
.. طابق المذاكرة ولا الكتب ولا نفسه ولا أهله.. ويدخل الامتحانات  
.. ما يخلش.. كأنه يفتش نفسه بنفسه.. علشان يوصل رسالة صغيرة (مشفرة)  
.. أهله ومجتمعه، يقول: مش انتو اختزلتوني في الدرجات؟ طيب والله  
.. ما جايب درجات.. مش انتو ماشو فتوش مني غير المجموع؟ طيب  
والله لانا ساقط.. مش انتو مش عاورين مني غير النتيجة؟ طيب والله  
لاوريكم.. هافشل لكم كل خططكم.

والألعن طبعاً هو اللي يجيب فعلاً مجموع كبير في ثانوية عامة،  
يقسموا له الأفراح والليالي الملاح.. وينبهروا بيه ويسقفوا له  
.. يزغرتوا له.. قصدي يزغرتوا (لمجموعه).. ويبجي في امتحانات  
أولى أو ثانية (أو تالته أو...) كلية، ويقول لك ستوووووب.. أنا  
هأبرك هنا (زي الجمل اللي بيبرك كده).. أنا خلاص مش هاتحرك من  
هنا.. فيبدأ يضيع وقت.. أو يبجي له خوف وتوتر نفسي مرضي عنيف..  
أو ما يدخلش الامتحانات.. أو... أو... كأنه بيغيظهم برسالة أخرى  
من عقله الباطن بتقول لهم. مش أخذتوا مني اللي انتو عاوزينه؟ طيب  
شوفوا بقى.

فيه نسخة تالته من اللعبة دي.. اللي هي بقى لما يخلص ويتخرج عن  
حيرة.. ويشغل شغلانة هو أصلاً ما كانش عاوزها ولا مختارها..

ويجى بعد شوية.. يعطل فيها.. ونفسه تتسد منها.. ونه  
ويكره اليوم اللي اشتغلها فيه.. ويبقى عاوز يسيبها بأي شكل  
شفت دكاترة سابوا شغلهم.. ومهندسين.. وصيادلة.. وع  
وغيرهم؛ لأنهم اكتشفوا بعد سنين من الشغل.. إن ده ما  
اختيارهم أصلاً.

مشكلة ده.. ومشكلة ده.. إنه بيتقم منهم، بس في نفس  
وبيفشلهم، من خلال إفشالها.. وقد يصل هذا الانتقام في نه  
الأحيان إلى تفسخ كامل في تركيته النفسية.. اللي تتفكك تة  
ويتحول لمريض نفسي من الطراز الأصعب.

إلى كل أب وأم..  
إلى كل مدرس ومدرسة..  
إلى كل الناس..  
من فضلكم..

ما تخترلوش أولادكم في درجاتهم..  
ما تسجنوش أولادكم في مجاميعهم.

ما تفرحوش قوي بالمية وخمسة في المية.. ما تصقفوش قوي للأ  
على العالم في الثانوية العامة.. ما تفشخروش قوي بتقيل و  
الإجابة.. علشان تمن ده ممكن يكون شخصيات مشوهة.. ونفوس  
مریضة.

بتوصلوا إيه لأولادكم؟  
كفانا مسوخاً بشرية منزوعة الروح..  
ألا قد بلغت..  
اللهم فاشهد.

## لعبة (قلب الترابيزة)

فيه ظاهرة نفسية شهيرة اسمها (الإسقاط).. بمعنى إن حد ينسب (إالك) ما يخصه (هو)، من أفكار أو مشاعر أو رغبات أو سلوك أو غيره.. كأنك (إنت) صاحب كل ده مش (هو).. فبدل ما يحس إن (هو) بيكرهك.. يحس إنك (إنت) بتكرهه.. بدل ما يشوف إن (هو) معسر.. يشوف إنك (إنت) اللي مقصر.. وبدل ما يعترف بفشله.. هسك انت شخصيًا بالفشل.

ظاهرة معروفة ليها أهداف غير واعية كثيرة، أولها عدم تحمل المسؤولية؛ مسؤولية ما أفكر فيه أو أشعر به أو أفعله، وإلقاؤها على الآخرين، عن طريق استبدال (أنا) بـ (أنت)، أو (هو)، أو (هي)، أو (هم).

الإسقاط هو أحد الدفاعات النفسية البدائية جدًا ضد صدمة مواجهة الحقيقة، وألم الشعور بالذنب، ومسؤولية الاعتراف بالخطأ، ومواجهته.

الإسقاط لما يستخدم بشكل دائم ومتكرر بيتحول إلى لعبة نفسية مؤذية جدًا.. هدفها (قلب الترابيزة) على الطرف الآخر، في حركة أولبية سريعة.. زي مثلاً:

- إنتي زوجة فاشلة.
- إنتي سبب تعستي.
- إنتي مالكيش لازمة.
- إنتي مش مهتمة بيا..
- إنتي مش ست أصلاً.
- إنتي على طول مقصرة في حقي.

على الرغم من إن الطرف الثاني هو اللي فاشل، وهو اللي حاسبه بنقص القيمة، وهو اللي مش مهتم بزوجته، وهو اللي عده مش أحساسه بزوجته.. وهو اللي مقصر في حق مراته.

وزي ما الأفراد بيستخدموا دفاعات وألعاب نفسية.. المحتمة برضه بتستخدم دفاعات وألعاب نفسية. وفيه مجتمعات تقدر إنها (متخصصة) في اللعبة دي.

يعني لما واحدة تتعرض للتحرش.. نقول (هي اللي لبسها مُعرّج) بدلاً من (إحنا اللي بنخترق خصوصيتها). أو (هي اللي عاها تتعاكس).. بدلاً من (إحنا اللي عاوزين نعاكسها)..

ولما نسطّح ديننا وناخد منه القشور.. نقول (الغرب عاوزيننا عن ديننا).. بدل (إحنا بنبعد عن ديننا).

ولما نتخلف ونتأخر ويقتى تربيتنا الأخير في مستوى التعليم. نه (العالم كله عاوزنا نفشل).. بدلاً من (إحنا بنفشل نفسنا بنفسنا) وهكذا.



حلبني أوريك بعض تعليقات السوشال ميديا على إحدى حوادث  
حرش الأخيرة.. علشان تعرف يعني إيه إسقاط.. ويعني إيه (قلب  
ابيزة):

- هو علطته انه شاف العرة حلوة.. باقول لك.. أنا بشعري وبالبس  
المرح، بس الركب على اللي بتلاغي وبترمي حتى نظرة.. احترمي  
لك وحطي وشك في الأرض.. ومش من جمال أهلك.. وكمان فيه  
مخاع عليك.. يبقى فيكي حاجة زفتة، روحي صلحيها يا اختي.  
- واحدة تستهبل.. أي واحدة شاب ينزل لها من العربية معروفة  
يا إيه.. وانتي أكيد عايزة تشهري.

- بنتي اختلقتي حالة من عدمها.. ووصلتي الشاب للمرحلة  
.. وده معاه إنك بتجاريه وبتلاعيه.. ومن الآخر مجهزة حالك انك  
وفي شقطة لأي حد.. فانتى الغلطانة.

- يا بنتي تعالي نتكلم بالعقل . معقل مين اللي هيعاكسك بماخيرك  
؟

- شكلك أمك مريضه نفسياً.. الله يحرقك كرهتيني أكثر في نات  
مير.. أغلبكو مرضى ومعتدين.

- إنتي بت (... ) وهم شافوكي (... ) عاوزه تشقطي، راحوا  
شقطوكي.

- آه عايزة تظهر بقي علشان تتعرف أكثر.. فكرة حلوة برافو  
عليكي.. الناس هتعرفك ويمكن تطلعي في برامج . ألف مبروك خطه  
ذكية جداً!!!

- أنا مستغرب ازاي واحد يعاكس واحدة مقرفة كده.. حواجبك  
بس علشان اعديني يا مودمازيل.

- أنا لو شففتك بالزعافة اللي عملاها في شعرك دي وفكرت  
اعاكسك، أستا هل أخش جهنم.

- ما عرفتش تحبيه بوشها.. قالت احلع واجيبه بجسمي.

- دي واحدة حابة تعمل شو إعلامي بس بطريقة رخيصة ووقفة الصراحة والولد آه هو عاكس بس بأدب.. وماعتقدش انه فيه حد هير من عربيته لواحدة غير لما يكون شاف منها قبول.

- نازلة تصطاد متحرشين علشان تعمل نفسها بظلة.. بجتك ، ا عليكى وعلى اللي رباكى.

- إنتي كنتي واقفة تتصيدي أي خطأ وتلفتي نظر الشباب علشان يعاكسوكي.

- إنتسي (... ) وكذابة أصلاً.. مش بادافع عن حد والله.. لسه .. ومظهرك هم اللي حلوهم يعملوا كده.

ودي مجموعة من تعليقات أخرى على بنت اتعرضت لمحاو اغتصاب من أحد سائقي شركات المواصلات الخاصة:

- لمي نفسك شوية.. راكبة عربية خاصة وعاوزاه يسكت؟

- قعدتها بتقول إنها خبيرة.

- البست دي شكلها بتمثل.. ده شكل واحدة اتعرضت لحد.. اغتصاب؟

- أصل البنطلون ده هو السبب.

- القعدة دي مش قعدة أول تحرش.

- السؤال: إيه اللي ركبك معاه؟

- ما هو يمكن افتكرك ذئبة بشرية زيه.

- تستاهلي.

- بشكلك ده أي حد هيغتصبك.

- إنتي إيه تخليكي تركبي سيارة خاصة.. فعلاً تربية واطية.

- أكيد انتي السبب يا مثيرة يا إغرائك.

- إنتي شكلك أساساً ولبسك حاجة تدعو للاغتصاب.

- من غير كلام، هي لو محترمة مش هيعمل كده.
  - أولاً أنتي ازاي ركبتى معاه عربية؟ ثانياً نزلي رجلك اللي تنكسر..
  - لأننا أنتي شكلك بتحوري.
  - طيب لازمته إيه تطلعي وتشهري بنفسك؟ ماتلمي يا اختي.
  - دي لو لابسة عباية ماحدش هيلمسها، لكن الناس هتعمل لها
- (٢٤)

ودي عينة أخيرة من التعليقات على حادثة تحرش نالشة، قام فيها التحرش (بقتل) زوج السيدة اللي تحرش بيها، بعد ما تصدى له علشان يدافع عن مراته:

- ما هو أكيد ديوث وسايب الأمور تمشي على الشط.. يستاهل هو والي شكله.

- هو اللي غلط.. لو لبسها لبس محترم، ماكانش اتحرش بيها.. دور من مراتك الأول يا لطخ.

- لو راجل بجد، ماكانش راح البحر هو وزوجته.. مكان فيه شباب والناس مختلطة.. لازم يتحمل العواقب.

بالمناسبة.. التعليقات دي معظم اللي كاتها سيدات.

اللعبة دي (قنب الترابيزه) تضطر ضحيتها إلى أحد الأركان.. لينهال عليها الجميع بالضرب واللكمات.

اللعبة دي هي اللي ورا ظاهرة (لوم الضحية) المنتشرة بشراسة.

وهي اللي حوّلت مؤخرًا (لوم الضحية) إلى (ذبح الضحية).

وأنا هنا بانكلم عن ضحية بجد.. مش عن حد بيختار ويقرر ويستمرى لعب دور الضحية.

تصور لما مجتمع كامل .. لما مجموعة كبيرة من الناس، تقوم بإسـ...  
كل ما بداخلها من مخاوف ومساوئ وعيوب وكراهية وكلاكيـ و...  
نفسية، على شخص واحد.. لما مئات وآلاف وملايين البشر يقر...  
ذبح شخص ما نفسيًا ومعنويًا.. لما تُسن كل السكاكين.. ونَجْهَرُ ا  
الأسلحة أمام إنسان بمفرده.. لما يصبح الكل أصحاب حق وفضاء  
وواحد فقط يحمل كل الأوزار.. ويُوصم بكل العيوب.. ويسقط ا  
كل الأفخاخ

الفرد أو المجتمع الي يستخدم اللعبة دي بيكلمك وهو سـ  
إليك إصع الانهـام طول الوقت. لكن الحقيقة إن بقية أصابع  
موجهه كلها ناحيته هو.

لو حد عمل معاك كده.. لو حد عمل معاك كده.. تجيبي  
كبيرة طويلة عريضة وتحطيتها قدامه.. وتشتها كويس. وتقول اـ  
«بص.. إنت بتكلم نفسك».

أما لو المجتمع عمل معاكم كده.. فماتيا سوش.. وماتستسلموش  
اتلموا حوالين بعض.. وقرنوا من الي شهكم.. واتأكدوا.. إن الـ  
الأخلاقي المجتمعى الكبير.. يبدأ بخطوات فردية صغيرة.. وإن  
التلج الضحمة المنطلقة بكل سرعتها.. كانت في يوم من الأيام سـ  
مياه وحيدة واقفة على رجـاح إحدى النوافذ.. أو ذرة بخار تائهة مـ  
من أمام...  
استنى..  
أهي..  
أمام عينيك

شايفها؟  
خليك عارف..  
إن البداية دايما من عندك.

## لعبة (الساخرون في الأرض)

بمناسبة الألعاب التي بتلعبها المجتمعات والشعوب.. فيه مجتمعات  
مخصصة في لعبة اسمها (السخرية).. أو (الساخرون في الأرض).

ويخطئ حدًا من يتصور إن (الفكاهة) هي (السخرية).. دي  
- حاجة.. ودي حاجة ثانية خالص.

الفكاهة تدعو للفرحة.. وتسبب القرب.. وتريح النفس والروح.  
إنما السخرية تعبر في معظم الأحيان عن عنف سلبي Passive  
Aggression، وتعاني، وفوقية في النظر للأمور.

يعني لما تشوف اثنين مخطوبين بيحبوا بعض وانت مش مرتبط..  
يمكن تقول لصاحبك وانت بتضحك: «إمتى ربنا يفرجها عليا بقي»..  
ويمكن تقول له برضه وانت بتضحك: «هم مالههم عايشين الدور كده  
ليه؟ بكره لما يتحوروا مش هيطيقوا يبصوا في وش بعض». في الحالتين  
انت بتضحك، لكن دي فكاهة، ودي سخرية.

الفكاهة فيها خفة ظل وبساطة وأمل.  
السخرية فيها ثقل وإحباط ويأس.

لما تقول لابنك أو لبنتك أو لزميلك في الشغل: «إنت اتأحر كده ليه؟» غير لما تقول له: «ناموسيتك كحلي» أو «إنت جاي مان على قشر بيض؟».

الفكاهة مافيهاش إهانة.  
السخرية كلها إهانة.

فيه مثل أوضح..

شوف برامج الفكاهة زي الكاميرا الخفية وما (شابهها) عاملة ارايرة.. وعاملة اراي عندنا.. تلاقيها برة عبارة عن مواقف بسيطة دهشة الضيوف وترسم البسمة على وجوههم ووجوه المشاهدين لكن عندنا هي مواقف تدعو لاستفزاز الضيوف واستشادة غصم وحرق دمهم، أو تخويفهم وإرهابهم وإرغامهم (مرة بالنار و... وبالفرق ومرة بالعفاريات ومرة بالخوت ومرة بالدب القططي و...)، لينتهي الأمر بخناقة كبيرة، وضرب وشتيمة وسباب للبراءة والممثلين وفريق العمل.

والمشكلة إن المتفرجين بيتابعوا ويتبسطوا ويستمتعوا ويضحكوا في مشهد سادي من الطراز الأول.. شاركنا فيه جميعاً.

الفكاهة تثير فيك الضحك..  
السخرية تثير فيك دموعاً مكتومة.

الفكاهة فيها تواصل وحب ومودة..  
السخرية فيها بتر وبغض وقسوة..  
السخرية تعبر عن رصاصات غاضبة رغم نعومتها الظاهرة..  
وتعبر عن رغبة في تشويه وتحطيم ما نسخر منه.

علشان كده سموادي (روح الفكاهة) .. وسموادي (مرارة  
السخرية) ..

إحنا بندعي الفكاهة .. لكننا محترفين في السخرية.

إحنا بنسخر من كل حاجة .. بنسخر من المشاعر .. بنسخر من  
الناس .. من الحيوانات .. من نفسنا .. من الحياة .. بنسخر من الموت  
شخصيًا.

كأنا بدل ما نواجه إحباطًا .. بنحس غيرنا بيه.  
وبدل ما نتعامل مع غضننا .. بنثيره في الآخرين.  
وبدل ما نعالج يأسننا .. بفرقه على بعض.

في اللحظة التي هانتحول فيها - كمجتمع وكأفراد - من السخرية  
إلى الفكاهة ..

اعلموا تمام العلم ..  
أننا سنكون قد تغيرنا بشكل حقيقى.

الباب الثالث

**الطريق إلى نفسك**



السؤال الملح والي يتكرر دائماً من كثير من القراء والمتابعين .. هو:  
«نعم عمل إيه؟»، «أدينا عرفنا إن فيه مشكلة .. الحل إيه بقى؟». «إنت  
سلطت الضوء على العقد والكلاكيك .. قول لنا نحل ده كله إزاي؟».

في الحقيقة أنا مش من أنصار مدرسة تقديم الحلول الجاهزة للمشكلات ..  
وإيجاد الإجابات النموذجية للأسئلة .. كل حالة وليها ملاساتها .. كل  
شخص وليه ظروفه .. وأحياناً كثيرة جداً انت ممكن تلاقي حل لي  
انت فيه أفضل ألف مرة من أي توجيه من عندي .. وتكتشف إجابة  
لكل أسئلتك أبدع جداً من كل إجاباتي النابعة من خبرتي الشخصية  
مهما اتسعت.

إحنا اتربينا على الاعتمادية .. من أول الاعتماد على الأب والأم حتى  
مس ثلاثين وأربعين سنة، لغاية الاعتماد على الحكومة في توفير فرصة  
عمل، من أول فتاوى دخول الحلاء .. إلى فتاوى الزواج والطلاق، من  
أول الإبرة .. وحتى الصاروخ.

إحنا محتاجين نفكر .. محتاجين نقرا ونبحث . محتاجين نجتهد  
ونوصل . من غير ما ندور طول الوقت على وصي .. أو حد نعتمد  
عليه .. حد يفكر بالنيابة عننا، ويبحث لنا، ويجتهد في سبيلنا .. ويقرر  
هو .. ويختار هو .. ويتحمل المسؤولية هو .. وإحنا ناخذ البضاعة على  
الجاهز .. ونستهلكها كما هي.

علشان كده أنا باقدم توصيفات دقيقة قدر المستطاع .. لكني مش  
باقدم حلول .. إنت وظروفك واجتهادك . أنا بافتح عينيك بالجرعة  
المناسبة والتوقيت المناسب .. وانت واختيارك وقرارك .. بافهمك  
نفسك وغيرك وعلاقاتك .. وانت وحياتك ومسؤوليتك عنها.

لكن.. ومع كل ده.. أنا قررت في هذا الكتاب إني أقدم لك حلاً عاماً.. وحارطة طريق.. تشاور لك من بعيد على بعض المعاد وتوضح لك أكثر بعض الإشارات.. اللي ممكن تساعدك في الوصول لحل من داخلك.. والعشور على إجابة خاصة بيك.. واتخاذ المناسب.. في الوقت المناسب.. وبالطريقة المناسبة.

خارطة الطريق دي هستعرض لك قصة حياتك من يوم ما اتول لغاية النهارده.. هتوريك احتياجاتك.. هتكشف لك مخاوفك.. هتعرفك حقوقك.. وهتساعدك في قراراتك.. كده بنفس الترتيب هتوريك كت محتاج إيه.. إمتى.. والاحتياج ده وذاك فين وعدا فيك إيه.

هتكشف لك المخاوف اللي ارتبطت جواك بأنك تعور ونظا احتياجاتك البسيطة في علاقات حياتك.. هتعرفك حقوقك اللي انت اتخلت عنها علشان ترضى حد.. أ. تحافظ على حد.. أو تتجنب هجر حد.. وهتساعدك في اتخاذ قرار واضح وصريح بإنك تكمل.. أو توقف أو تاخذ هدنة للراحة أو للمراجعة.

الخريطة دي اسمها (نموذج الخطوات الأربعة) Four-step Model الاحتياج- العوزان- الحق- القرار.

ودي طريقة علمية حديثة لفهم صعوبات النفس البشرية، ومساعدتها على الصبح والنمو النفسي.. مش بس العلاج.

طريقة مصرية أصيلة تم ابتكارها وتطويرها في قسم الطب النفسي بجامعة المنيا، ابتداء من سنة ٢٠٠٠ على يد فريق كبير من الأساتذة والأطباء والباحثين، أشرف بكوني واحداً منهم، تحت قيادة أستاذي وأبي الروحي أ. د. رفعت محفوظ، أستاذ الطب النفسي.

الطريقة دي اتعمل عليها أكثر من ثلاثين رسالة ماجستير ودكتوراه  
هبة الهارده.. وانتشر عنها أبحاث وكسب وفصول كتب داخل  
مصر وخارج مصر. وتم تقديمها وعمل ورش عمل عليها في أمريكا  
إنجلترا وألمانيا والسويد وإسبانيا وإيطاليا واليونان وكرواتيا وغيرها.  
ويتعمل عليها حالياً برامج علاجية وتدريبية وإشرافية تابعة للجمعية  
المصرية للعلاج النفسي الجمعي.

في الخريطة دي..

هنبداً من الصفر..

وهنمشي خطوة خطوة..

من أول «أنا موجود»..

وحتى «أنا قررت».

هاوربك أمثلة..

وهاعلمك تمارين..

وهاوربك عليها..

لغاية ما نوصل مع بعض..

لآخر الطريق..

تعالى نبداً..

والله المستعان.

## أنا موجود

أقول لك حاجة عمرك ما فكرت فيها؟  
بس ما تتخضش..

هو انت ازاي عرفت إنك موجود؟  
يعني إمتى أول مرة شُفت فيها نفسك؟  
مش في المراية.. في الحقيقة.

طيب..

تعالى نرجع لورا شوية..

أول ما اتولدت.. أول ما أي طفل بيتولد.. ييشوف نفسه ازاي؟  
بعرف ازاي إنه موجود؟

هو ييشوف وشوش ناس.. لكن مش ييشوف وشه.

يشوف جسم أمه وهي يترضعه..

يشوف أيديها..

يشوف عينيها..

لكنه مش ييشوف عينيه.

يشوف حدودها وأنفها وشفافيتها..!  
لكنه مش بيشفوف حدوده وأنفه وشفافيه.  
بيشفوف ضحكته..

لكنه مش بيشفوف ضحكته.  
أمال بيعرف هو مين ازاي؟  
بيعرف ملاحه مين؟

بيعرف ازاي إن إيديه اللي هو باصص ليها دي، تبعه هو مش تبع  
؟..

بيعرف ازاي إن رجليه اللي بتحرك دي، تخصه هو ماتخصش أبوه؟  
بيعرف ازاي حدود وجوده؟  
بيعرف ازاي إنه موجود أصلاً؟  
ويعرف مين إن وجوده ليه قيمة.. وأهمية.. ويعمل فرق؟  
هنكتشف الإجابة دلوقت.

\* \* \*

أول ما تتولد.. نفسك بتكون عبارة عن مجموعة من الوظائف  
" نفسية غير المترابطة.. يعني حته تحس.. حته تستقبل.. وحتة تفكر  
(شكل بدائي جداً).

يبقى جوانا بدور نفسية متشورة على مسافات متباعدة.. جُزر نفسية  
عزلة مافيش أي علاقة أو ترابط بينها.. ويكون جزء مهم من نمونا  
بضعنا النفسي.. هو إن الجزر دي تقرب من بعض، وتتجمع، وتبقى  
حاجة واحدة.. اسمها (نفس مترابطة) Cohesive Self زي ما وصفها  
مام النفس المساوي الشهير هاينز كوهوت Heinz Kohut.

بس علشان ده يحصل.. وتقرب الجزر النفسية دي من بعضها..  
بقى محتاجين تلات حاجات.. التلات حاجات دول بيكملوا  
الأحرار اللي ناقصة داخلنا.. ويعملوا منها (حاجة واحدة).. تنطلق  
تشرق طريقها للحياة.

الثلاث أحيات دولهم نعم ثلاث حيا حارب منسحب على الأوطان  
ويستقوا كل ما بعدهم من أحياء حرب حرى برعن غيرهم  
تكويننا النفسي بقصص وأشواق ومفيد ثقوب نفسية عميقة.

الاحتياج الأول، سُمِّيه (الاحتياج لشوفان) Morning Need .  
احتياج إن حد يوصل لك إنت متشاف ومتستر.. حد يصنفه .  
ويقول لك برافو . حد تشوف في عييه ضحكة وفرحة ووجع .  
حد يبقى بالنسبة لك زي مراية سيندريللا.. توريك جمالك وتظهر .  
محاسنتك .

الاحتياج الذي اسمه (الاحتياج للنقدية / التمجيد) realizing  
Need.. يعني تحتاج إنك تشوف حد على إنه إنسان كامل . . . !  
أسطوري.. يعرف كل حاجة.. يقدر يعمل أي حاجة . . . ما فيش  
يقف قصاده.. وما فيش معصلة تتحداه.

أما الاحتياج الثالث فهو (الاحتياج للتوأمة) Twinship Need

- يعني تحتاج حد يكون صاحب.. رفيق.. تحس إبه ربت وشبهك منك وفيك مه.. تونس يه.. تحب معيته.. تتمي انت وهو واحدة.

الاحتياج للشوفان هو اللي بيخلي البت الصغيرة تلبس النفس  
الجديد وتروح لماتها وتقول لها: «بصي عليا.. شوفي.. أنا حلوه»  
هو اللي بيخلي الولد يقف قدام المراية ويستعرض عضلاته.. هو  
اللي بيخلي الأطفال يعملوا أي حاجة علشان أهلهم يُعجبوا بيهم ويصدقو  
لهم.. من أول سماع الكلام (أحيانا) لغاية نتيجة المدرسة والدرجات

والاحتياج لتقديس / التمجيد هو الذي يبخلي الأطفال يده .  
طول الوقت على بطل قوي .. خارق . ما حصلش .. هو الذي وراهه .  
الرهيب سورمان وسايذر مان وباتمان وكات وومان .. بشر فوق مس .  
البشر . عندهم قدرات خاصة جدًا .. لا يفهمون .. لا يعلمون . وأ  
لا يموتون .

أما الاحتياج للتوأمة فهو اللي بيخلي الولد يقف جنب أبوه في أثناء  
- لاقه دقنه ويعمل زيه، والبنت تقلد أمها في اللبس والمشي والطبخ،  
أحب دور الأم مع عروستها الصغيرة.

طبعاً أول حد في حياتنا يشبع الاحتياجات دي عندنا هما الأم والأب  
(أو من يقوم بدورهم).. الطفل لما يشوف في عينين أمه وأبوه وكلامهم  
أعمالهم فرحة وفخر وتشجيع وتقدير، ده يُشبع عنده الاحتياج للشوفان..  
أحس إنه موجود، وإن وجوده متقدر، ومُرحب بيه

ولما يلاقي أمه بتفهمه من غير ما يتكلم، وتلبي احتياجاته بشكل  
في، ويلاقي أبوه بيجيب له اللي هو عاوزه لغاية عنده، ويتدخل عند  
البروم علشان يساعده أو يحميه من الخطر والضعف والمرض، ده يُشبع  
عنده الاحتياج للتقدير.. فيحس بالأمان والحماية والسند.. ويتطمئن  
إن فيه حد كبير في ضهره.

ولما الأب والأم يلعبوا مع أولادهم، كأنهم صغروا في السن زيه..  
وتبدأ البنت تحس إنها بتتبع لعالم النساء (زي أمها)، ويحس الولد إنه  
يتبع لعالم الرجال (زي أبوه)، ده يشبع عندهم الاحتياج للتوأمة..  
فيحسوا أنهم مش لوحدهم.. وأنه فيه حد شبههم.. وجنبهم.. ومعاهم.

إشباع كل احتياج من دول بيملا ثقب نفسي داخلنا.. ويبروي بذرة من  
لدور أنفسنا العطشى.. وييقرب المسافات بين جزرنا المعزولة. ويساهم في  
تشيد نائنا النفسي، وتكوين صورتنا الذاتية، وصقل شخصيتنا الوليدة..  
وبيكون هو حجر الأساس في شعورنا بالثقة والاستحقاق.

الثلاث حاجات دول.. هم اللي بيوصلوك لـ (أنا أستاهل).. أستاهل  
أكون موجود.. ووجودي متشاف، ومتقدر، ومتطمئن، ومتونس.

\* \* \*

طيب هل الاحتياجات الأساسية دي موجودة عند الأطفال .  
لا .

الاحتياجات دي موجودة عندنا كلنا، من أول ما نتولد .  
ما نموت .. بس بتكون في صورة طفولية واحنا صغيرين .. وفي  
ناضجة واحنا كبار .

يعني اللي بيخليك تستنى (اللايك والكومنت والشير) لبوس  
على فيس بوك هو الاحتياج للشوفان، واللي بيخليكي تلبسي وز  
وتهتمي بجمال مظهرك هو برضه الاحتياج للشوفان .. اللي  
تشوف حبيبتك على إنها ملاك نازل من السما هو الاحتياج للقه  
واللي بيخليك تبجل أستاذك ومديرك وشيخك وتاحده قدوه .  
أعلى، هو أيضًا الاحتياج للتقديس .. أما اللي بيخليك تدو  
أصحاب، وتحب تتجمع في شلة، وتنمي لأسرة أو مجموعة ..  
الاحتياج للتوأمة .

التلات احتياجات دول هم الوقود النفسي اللي بيساعدنا في  
طرق الحياة الوعرة .. هم الطاقة اللي بنشحن بيها نفسنا كل  
علشان ماننطفئش ومانبهئش .. هم محركات النفس، ودعائمنا  
إنت بتحس بوحدك لما تحس إنك متشاف بعيون اللي حوالا  
وبتحس إن ليك أهمية لما تتظمن بوجود حد أكبر معاك .. وتعرف  
عامل فرق لما تلاقي جنبك حد بيوسك .

\* \* \*

طبعا ممكن يكون حواليك ناس كتير بيُشبعوا عندك التلات احتيا  
دول .. ودي حاجة كويسة جدًا .. يعني والدك ووالدتك .. اخوانك  
ومعلمينك .. أبطالك الخياليين .. زمايلك وأصحابك .. لكن من  
ربنا ونعمه إنه ممكن واحد بس يقوم بـكل ساطة ياشباع ال  
احتياجات عندك في الوقت نفسه، (في الحدود المعقولة ودون  
في الأدوار بالطبع) ..



يعني أبوك يبقى مرايتك، وقدوتك، وصاحبك في الوقت نفسه،  
الدتك تبقى عينيكي، ومثلك الأعلى، وصديقتك في الوقت نفسه..  
استاذك يبقى قدوتك وصاحبك وزى أبوك، صاحبك تبقى مرايتك  
ونسك، طبيبك النفسي يبقى مرشدك ورقيقك وزى أبوك برضه.

و... محمد صلاح.

إيه ده؟

ماله محمد صلاح؟

وإيه دخل محمد صلاح في القصة دي دلوقت؟  
هاقول لك.

\* \* \*

حب الناس للاعب الكرة المتميز جدًا (محمد صلاح) ظاهرة  
يستحق الوقوف عندها.. هو مش حب طبيعي من جمهور للاعب  
كرة قدم موهوب.. اللاعبين الموهوبين كثير.. ومش سببه بس مهارته  
وأخلاقه وتدينه.. الموضوع تخطى ده فعلا.. الناس حبت الفريق اللي  
سلعب فيه صلاح وشجعتة، ولما انتقل لفريق تاني، حبوا الفريق الثاني  
وشجعوه برضه.. ولو انتقل لفريق ثالث.. هيقفوا معاه ضد الفريقين  
الأولانيين.. الناس بتفرح لفرحة محمد صلاح.. وتحزن لحزنه.. وتتألم  
لألمه.. عاوزينه يلعب كل ماتش.. وعاوزينه يجيب جول واتين وتلاتة  
في كل مباراة.. الأمهات بتدعي له زي ما يكون ابنها، والأطفال  
بيعشقوه زي ما يكون سوبرمان.. الجمهور بيقف معاه في أي أزمة،  
وبيدافع عنه في كل شدة زي ما يكون (حتة من كل واحد فيهم).

أيوه.. هو ده.

محمد صلاح حتة من كل واحد فينا.. وبيملا جزء داخلي عميق في  
نفس كل واحد منّا.

إحنا نقدر نشوف حب الناس لمحمد صلاح بناء على الكلام السابق.

حبنا لمحمد صلاح ليه علاقة بالتلات احتياجات دول.  
محمد صلاح خلاك متشاف.. لأنه خلى مصر متشافة.. و ١٠  
العرب كلهم متشافين.  
هو كمان مثل جيد وقدوة متفردة، في نجاحه وبساطته وتواضعه  
وإصراره.

والأهم من كل ده.. إنه كمان واحد منا.. شبهنا.. زينا.. بدأ  
الصفير.. وتعب وكافح بمنتهى العزيمة والإخلاص لغاية ما وصل إلى  
هوفيه دلوقت.

محمد صلاح ييشع أهم تلات احتياجات نفسية جوانا.. الشوق  
والتمجيد والتوأمة.. يبساعدنا بجر كسور نفسنا.. يقرب الأمل من  
بيجمعنا ويدوب المسافات النفسية بيننا.. من دون قصد أو نية أو تعدا  
فقط بكل تلقائية وعموية.. ودي عبقرية.. اللي ربنا حباه بيها زي ما  
بحاجات تانية.. أنا ما عرفهاش كلها.. ساهمت في عشقنا الاستثنائي  
واحد..

واحد بس..  
يقدر يخلي جروح نفسك تلتئم..  
وتصدعات روحك تترمم.

شوف نقى الست إيسا بتقول إيه في أعنيته الجميلة (حالة حب)  
علشان تعرف قد إيه الفز سابق العلم.. والإبداع سابق البحث:  
سبيني أسرح فيك ضوية..  
وانسى أيام ضاعو مني..  
نفسي عمري يعدي بيا..  
وانت بعينيك دول حاضني.. (الشوفان)  
وأنا جنبك شايقة منك..  
حاجة من ريحة أبويا.. (التقديس)  
حب الدنيا دي جواك ومعاك..  
شايقة حنية أخويا.. (التوأمة)

ادي يا سيدي التلات احتياجات بكل بساطة: عيون تشوفك  
منك.. وحد فيه ريحة الأب.. وونس وأخوة وحنية.  
نقعد احنا ندرس وتعلم ونحط نظريات.. ويسجي الف في جملتين  
التين يلخص كل حاجة.

\* \* \*

لاحتياجات دي لو أشبعت وتمت تلبيتها في الطفولة، هيطلع  
الإنسان بيعجب نفسه، وواثق فيها، ومصدق إنه يستاهل.. شحص  
من محتاج موافقة من حد علشان يحس إيه موجود.. ولا إذن من حد  
إنسان يحس إنه مقبول. وده مش معناه إطلاقاً إن الاحتياجات دي  
تتم بعد كده.. بالعكس.. هي هتفضل موجودة، بس بشكل كبير  
اصبح وغير مؤذي (زي ما وصحننا قبل كده).  
أما لو لم تشبع الاحتياجات دي في الطفولة، ولم تلبى بشكل كافي،  
النتيجة هتكون إنسان نرجسي مريض، مغرور، فارغ النفس، متفخ  
بأهله (اضطر يملأ ثغوب نفسه بالهواء).. بيعحاول يثبت بكل طريقة  
أنه مهم، ويستخدم أي حد لصالحه بمتهى الأنانية.. حد بيدور على  
أصفيق عمال على بطل (علشان يرضي طمعه للشوفان).. ويتملق  
الآخرين بكل شكل (علشان يرضي نهمه للتقديس).. ويستخدم غيره  
لمساب نفسه (علشان يرضي شرهه للمصاحبة).. يعني يحاول إشباع  
الاحتياجات نفسها بس بشكل مريض ومؤذي، وأحياناً مدمر.  
أو تكون النتيجة مجموعة أخرى من الأمراض النفسية زي الاكتئاب  
والقلق وبعض اضطرابات الشخصية، وحتى الفصام.

يبقى عندنا تلات احتياجات أساسية..

مممكن يكملونا..

وممكن يهدلونا.

من غيرهم بتبقى شخصيتك مفككة مهلهلة..  
وبيهم بتقى موجود، ومتقدر، ووجودك فارق.  
بالمناسبة..

هو انت حاسس إنك موجود.. ومتقدر.. ووجودك فارق؟

## أنا محتاج

بعد ما حضرتك تتحول من مجموعة من الوظائف النفسية الـ  
جدا إلى (نفس شرية مترابطة) .. وبعد ما يتم إشباع التلات احتياـ  
النفسية الأساسية عندك بشكل كافي .. وبعد ما يتم ملء فراغاتك الـ  
والتحامها والتثامها .. تنتقل علاقاتك باللي حواليك لمستوى آخر

في المرحلة اللي فاتت كان كل هدف علاقتك بالآخرين (ا  
بالأم والأب)، هي الوظيفة اللي بيؤدوها ليك .. يعني هتاخذ معي  
علشان يساعدك في تكوينك النفسي .. إنت مش بتعمل علاقة  
علاقة .. لكنها علاقة بمعنى وظيفة واستفادة .. علشان في الآخر  
(إنت) .. تبقى موجود .. تبقى هنا.

بعد ما بقيت (إنت) وموجود وهما .. علاقتك بالآخر هتبقى عام  
شخص بشخص .. علاقة احتياج من بني آدم لبني آدم .. علاقة رايـ  
جاي.

هنا هيبقى فيه مجموعة تانية من الاحتياجات النفسية .. مؤ  
برضه من ساعة ما اتولدت .. لكنها من نوعية مختلفة شوية.

هنا..

إنت محتاج تتقبل.. وتتحب.. وتُحترم.. ويُهتم بيك.  
تتقبل بدون شروط.. وتتحب من غير تفصيل.. وتُحترم كما  
... ويُهتم بيك لأجلك.

محتاج تتسمع ويُصغى إليك من دون أحكام.  
محتاج تتصدق..

محتاج تقول (لا)..

محتاج يتعمل لك حساب.. وترسم لك حدود..  
وطبعًا..

محتاج تصدق إنك تستاهل كل ده  
واحتياجات تانية كتير.

مش بس كده.. الاحتياجات دي كلها ماشية في اتجاهين.. بمعنى  
بك زي ما انت محتاج تتقبل.. محتاج برضه تقبل.. ري ما انت محتاج  
بحب.. محتاج تحب.. زي ما انت محتاج تقول (لا).. محتاج أحيانًا  
نقال لك (لا).. وهكذا.

كل الاحتياجات دي حزي الي قبلها.. خاصة بكل النبي آدمين..  
خاصة بكل البشر.. في كل عمر.. وكل زمان ومكان في العالم.. وبتبدأ  
منذ الطفولة.. علشان كده اسمها (احتياجات إنسانية فطرية طبيعية)..  
هي بتولد جوانا.. وتكمل معنا طول حياتنا.

الطفل يبقى جواه الاحتياجات دي من أمه وأبوه..

التلميذ يبقى محتاجها من أستاذه..

الزوج والزوجة جواهر الاحتياجات دي ناحية بعض..

الي ييجبوا بعض..

الأصحاب.. الأصدقاء.

كل علاقة بندخلها في حياتنا بنكون محتاجين فيها بعض الاحياء  
دي على الأقل.

لو تم إشباعها من اللي معاك بشكل كافي.. هتتمو وتضح و  
نفسياً.. هتتحس بقيمتك وتحب نفسك وتستمتع بحياتك.. ولو  
إشباعها بالشكل المناسب.. هتدبل وتنظفي وتفقد جزء مهم (أو  
مهمة) من نفسك.. وهتفضل الاحتياجات دي موجودة جواك  
حاد وضغط (مش طبيعي ومعتدل)، وتطارذك طول عمرك  
الصيد من جرح غائر، أو كالأشباح المخيمة في الليالي المظلمة

علشان كده.. مهم تعرف إنت محتاج إيه في كل علاقة  
احتياجاتك دي مسددة واللا لا..  
لو كانت مسددة يبقى عظيم وجميل وتنام.. ولو ما كنتش،  
هتقف وقفة.. ونشوف هنعمل إيه.

تعالى بقى نرسم الخطوة الأولى على خريطةنا.. خريطة الأ  
خطوات.

اسأل نفسك وبصراحة شديدة:

هو أنا هنا ودلوقت في العلاقة دي.. محتاج إيه؟  
وهل الاحتياج ده مُشع واللا لا؟

من أول علاقتك بأبوك وأمك..

لغاية علاقتك بزوجتك/ زوجك.

محتاج أتقبل من دون شروط.. طيب هو أنا مقبول من دون شروط؟

محتاج أتحب.. طيب هو يبيحبني زي ما أنا؟

محتاج أصدق إني أستاehl (أتقبل وأتحب وأنجح وأفرح و...  
)، هو أنا مصدق إني أستاehl كل ده؟

محتاج أرسسم لنفسي حدود ما حدش يعديها.. طب أنا باعمل كده  
ده لا؟ واللأ باسيب اللي رايح يؤذي.. واللي جاي يجرح؟

محتاج أتشاف وأحس بوجودي وأهميته؟ هل ده متحقق؟

محتاج أأحترم ولا أهان أو أمتهن؟ ده حاصل؟

محتاج أقول (لا) لو كان حد بيؤذيني أو يشوهني أو ييطميني . هو  
لا ما قولها؟

محتاج أحس بالأمان.. ده موجود؟

طبعا مش مطلوب إشباع كل هذه الاحتياجات بفس القدر في كل  
أنواع العلاقات..

يعني في علاقات الشغل، إنت محتاج أكثر إنك تُحترم ويبقى لك  
حدود..

في علاقات الحب، إنت محتاج أكثر إنك تتحب وتتشاف وتقبل..

في علاقات أخرى.. إنت محتاج أكثر إنك تتصدق .

في علاقات تانية.. محتاج يُهتم بيك.. وهكذا.

مزيج متنوع ومتغير من النباذيل والتوافيق..

لكن مايفعش في أي حال من الأحوال إنك تنأذى أو تسمح  
بالأذى تحت أي بند.. ومن أي حد.

راجع بقى كل العلاقات المهمة في حياتك..  
وأولها علاقتك بنفسك.

راجع تاريخك وحاضرک ومستقبلک..  
وأقف قدام نفسك..

أنا.. محتاج إيه؟

محتاج إيه من نفسي؟

ومحتاج إيه من غيري؟

واحد.. اثنين.. ثلاثة.

وأول ما تعرف وتحدد انت محتاج إيه.. حاول تشوف بصر..  
وشجاعة إبت محتاج ده ليه.. علشان إيه.. علشان افتقدته زمان؟  
علشان مفقده دلوقت؟ علشان وصلك رسالة إنه مش من...  
واللا علشان انت ما طالبتش بيه؟ علشان تظل تخاف من...  
واللا علشان تتطمس النهاردة؟ علشان اضطريت تدفن نفسك...  
واللا علشان تتولد من حديد؟ علشان وعلشان وعلشان...

واضحة الحكاية؟

محتاج توضيح أكثر؟

ماشي.

هاوريك عينة من كلام بعض الناس اللي مشبوا الطريق ده قبل  
وبدأوا بخطوة تحديد احتياجاتهم غير المشبعة من اللي حواليتهم (أه..  
نفسهم):



• أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان.....

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبطل أسترضي  
أنا.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبقي نفسي، وما بقاش  
أنا ثاني.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أنا تعبت من كتر  
أنا.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان ما اضطرش  
أنا مل حاجة مُضرة ليا علشان أشفاء.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أُحترم نفسي.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان ماضيّ عيش عمري  
أنا الجري ورا المثالية.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أبقي حر.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أعرف أقبل نفسي.

أنا محتاج أشفاء وأتقبل وأتحب وأُحترم، علشان أتغير لنفسي مش  
أنا ثاني.

• أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان ..  
(المقصود الإحساس المرّضي بالذنب):

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنه نفسي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنه نفسي إني أفرح.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنه بالحرية.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنا حاد إني مسجون.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنا باستمتع بأي حاجة في حياتي، حتى الأكل والشرب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنه ازرعهموش في أولادي.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان ما اسمه لحد يحسني بالذنب.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنه اختلاف الآخرين عني.

أنا محتاج أبطل الإحساس بالذنب عمال على بطل، علشان أنه وصلني طول عمري من اللي حواليا إن مجرد وجودي ده ذنب.

• أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،  
..إشأن.....

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،  
..إشأن أعرف أعيش حياتي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،  
..إشأن أنا بشر.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،  
..إشأن أي خنافة مع نفسي هاطلع منها خسران.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،  
..إشأن أبطل قسوة على نفسي.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام،  
..إشأن أعرف أغيرها.

أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها، علشان لو ما قبلتهاش هاموت  
..أفص عمر.

\*\*\* مهم نعرف هنا إن القبول غير الموافقة.. وإني (أقبل نفسي) غير  
إني (أوافق على اللي أنا فيه).. وإني أقبلك مش معناها إني موافق على  
اللي انت بتعمله.. إحنا بقبل الموجود كخطوة أولى في طريق تغييره..  
لإيدك تتجرح، أكيد مش هتقطعها.. لكنك هتقبل اللي حصل فيها  
علشان تعرف تعالجها.. لما ابنك يغلط، مش هينمع تتبرأ منه وتطرده  
سرة البيت.. لكنك هتقبله وتقبل وجوده على الرغم من عدم موافقتك  
على فعله.. وده اللي هيساعده إنه يتغير للأحسن..

إحنا بقبل نفسنا علشان نزيكها ونطهرها ونعالجها ونغيرها.

• أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري،  
علشان.....

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان  
الحمل بقي ثقيل عليا.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان  
ده نوع من أنواع العقاب لنفسى «وليحملن أثقالهم وأثقالاً مع أثقالهن»  
(العنكبوت: ١٣).

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان  
أولادي ما يطلعوش اعتماديين.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان  
ما أقعش في حد انتهازى ويستغلنى.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان  
لو فضلت كده، ممكن بعد شوية أهيار، وحتى شيلتي ما أقدرش أشياها.

أنا محتاج أشيل شيلتي وبس، وما شيلش شيلة حد غيري، علشان  
«وكلهم آتية يوم القيامة فرداً» (مريم: ٩٥).

• أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل،  
علشان.....

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أنا  
بني آدمة من حقها تحس بده وتصدق.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان أنا  
تعبت من إحساس إني ما استاهلش أي حاجة.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان ما  
اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان  
أحس بحريتي.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان ده  
حقى اللي ربا اداهولي، وما ينممش أستاه من حد غيره.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان  
أنحرك من مكاني.. كفاية بقي.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان  
أوصل لأولادي إنهم يستاهلوا.

أنا محتاجة أحس وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، علشان..  
أول مرة أعيط كده لما شفت إني حاسة إني ما استاهلش

• أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان،  
علشان.....

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان  
علشان أنا زهقت من لعب دور الراجل.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أستريح من المعاناة الي جوايا.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
ده حقي.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أنوثتي مش عار.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أعرف أحترمها وأحبها.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أنازل عن دور المتحكم المسيطر على كل شيء.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أنا مابقيتش عارفة أنا مين.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
من حقي أستمتع بيها

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أعرف أتجوز.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أبطل عنف وسوء ظن، وأتطمئن.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أنوثتي مش دب

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أنازل عن دور اللعب والصعبايات وقلة الخيلة

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أسترد حقي في الحياة.

أنا محتاجة أصحي أنوثتي الحقيقية الي اندفنت بالحياة زمان، علشان  
أبطل ألتخايق مع نفسي ومع ربنا.

• أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان.....

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان أحس بالأمان فيه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان جسمي بدأ يتعب بسببي.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان هو الوحيد اللي مكمل معايا  
لآخر يوم في عمري.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان ده بيتي.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان جسمي مالموش غيري  
بدافع عنه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان أوصل له رسائل عكس  
كل الرسائل اللي وصلته من المجتمع.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان ربنا مسخره تسخير تام  
خدمتي وتنفيذ اللي أنا عاوزاه منه.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان يطل يمرض كل يوم مريض  
غير الثاني.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان هو مالموش ذنب في أي  
حاجة.

أنا محتاجة أتصالح مع جسمي، علشان يطل يعاقبني بالأكل أو  
بعدم الأكل.

• أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية  
قدامي، علشان.....

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي  
علشان أنا مش طفلة صغيرة.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي  
علشان ماحدثش كان بيسمعني أصلاً

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي  
علشان الي قدامي ده مش ربنا.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي  
علشان أنا مش سداح مداح للناس.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي  
علشان أحط حدود لنفسي.

أنا محتاجة أقول (لا) الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي  
علشان أوقف عني الأذى.



• أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان.....

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان حياتي الراكدة دي تتحرك  
ويرجع لها النبض والحياة.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أبطل الصراع اللي داير جوايا  
مع ربنا.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أبطل أرمي نفسي في حضن  
رجالة بتبترني عاطفياً.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أخرج بره سجن الماضي واقفل  
ورايا الباب بالضبة والمفتاح.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان الطفلة اللي جوايا تبطل عياط.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أتحرر من دفتي لنفسي وراه.

أنا محتاجة أقبل موت أبويا، علشان أصدق إن حياتي ونجاحي  
وفرحتي من بعده مش خيانة ليه.

\* \* \*

سُئِلْتُ احتياجاتنا وعدم تلبيةها بتعمل فينا إيه؟  
سُئِلْتُ ده ممكن يعطلنا ويوقف حياتنا ازاي؟  
سُئِلْتُ انك زي ما عندك احتياجات من الناس.. عندك كى  
احتياجات من نفسك

إحنا ممكن نشوف معظم المشكلات والصعوبات النفسية من وجهة  
الظردى.. وهكتشف إن كل مشكلة علاقاتية أو صعوبة نفسية  
أو مرض أو عرض نفسي، وراه فى الحقيقة «احتياج إنساني غير مشع»  
كثير من المصابين بأضطراب الشخصية الهستيريونية (اللى تتحد  
تسليط الأضواء عليها)، كل اللى محتاجينه هو إيهم يتشاهوا.  
كثير من الناس اللى عندهم أعراض جسمية دون أي نفس  
عصوي (الأمراض النفس-جسدية)، محتاجين يلاقوا حد يهتم بيهم  
كل الناس اللى عندهم اكتئاب محتاجين جدا يحسوا ويصدقوا إيه  
يستاهلوا.

حتى الفصامين اللى بيسمعوا أصوات مش موحودة ويشوفوا...  
مش حقيقية، عندهم احتياج كبير جداً لعمل علاقات مع آخرين،  
لو كانوا هيخترعوهم من خيالهم.

نرجع لك بقى..

عرفت انت محتاج إيه هنا ودلوقت؟

سُئِلْتُ إنت محتاجه ليه؟

اكتشمت احتياجك ده مُشع واللا لأ؟

تحب تبدأ.. تحب تجرب؟

تعالى نبدأ بأسطر الاحتياجات وأهمها على الإطلاق.. احتياجات  
إنك تقبل نفسك كلها على بعضها، بدون شروط أو أحكام أو مقارنات

هات ورقة وقلم واكتب ورايا الجملة دي وكملها من عندك على  
قد ما تقدر من المرات:

«أنا محتاج أقبل نفسي كلها على بعضها بدون شروط ولا أحكام ولا  
مقارنات، علشان.....».

## أنا عايز

الخطوة المنطقية الثانية بعد ما تعرف احتياجك، وتعرف إنت محتاجة  
... ومن مين .. ومن إمتى .. هي انك تعوزه .. يعني تطلبه .. تطلبه من  
ملرف الثاني (أو من نفسك) بوضوح وبشكل مباشر .. والخطوة دي  
مش سهلة على الإطلاق .. لأنها بتحمل في طياتها بعض المخاطر.

تعالى نشوف تاريخها الأول .. علشان تعرف هي مش سهلة ليه ..  
وإيه مخاطرها.

تفتكر زمان وانت طفل صغير، لما كنت بتحتاج حاجة، بتعمل إيه؟  
لما كنت تبقى محتاج تاكل: كنت بتعيط .. أو تمسك بطبك .. أو تقول  
أنا جعان.

لما كنت تبقى محتاج تام. كنت برضه بتعيط .. أو تبدأ تغلس على اللي  
حواليك .. أو تدخل في النوم فجأة.  
طيب .. ولما كنت تبقى محتاج تحب؟ كنت تقرب من والدك أو  
والدتك .. وتمسح فيهم، وتنام في حضنهم.

ولما كنت تبقى محتاج يُهتم ببيك؟ كنت تيجي قدامهم، وتتندب،  
وتتشقلب، أو تقعد تحكي عن نفسك شوية.

ولما كنت تبقى محتاج تشاف؟ كنت تقول لهم بصوالي.. شوفوني  
أنا أهو.

ولما كنت تبقى محتاج تتسمع؟ كنت تقول لهم اسكتوا.. ماحدث  
يتكلم.. اسمعوني أنا.

طبعًا كل ده كان ممكن يبقى مصحوب سيمفونية رائعة من الصر  
والعويل، لإصفاء موسيقى تصويرية مثيرة على الأحداث.

اللي بيحصل بقى من الأب والأم كرد فعل لطبك إن احتاج،  
دي تلى، هو اللي ممكن يشكل حل رائع أو مشكلة معقدة.

الأب والأم (أو من يقوم بدورهما) ممكن يلبوا عوازايات (طلبات)  
الطفل بشكل كافى وبدرجة مُرضية.. وممكن يرفضوها ويرفضوه،  
يهددوه أو يعاقبوه.. وهنا تبدأ المشكلة.

يعني هو مطلوب من الآباء والأمهات إهم يلبوا كل طلب  
أطفالهم؟

لا طبعًا.. ماحدث قال كده.. ده يبقى جنان.

أنا بأتكلم عن الاحتياجات والطلبات الأساسية في الحب والاهتمام  
والقبول والاحترام. مش إيك تسيب اسك يلعب بالنار أو يحط بيده في  
فيشة الكهرباء.. ومش إيك تهلك نفسك وتحرقها لتلبية اللي هو عاوده

يعني.. لما يعبر عن احتياجه للحب.. تحبه.  
لما يطلب منك تهتم بيه.. تهتم بيه.. ماتطنشوش ولا تهمله.  
لما يقول لك شوفني أو اسمعني.. تشوفه وتسمعه.. وتفهمه وتحس بيه.  
لما يعوز يتحضر.. تحضنه.  
لما يعترض ويقول لك (لا).. تصبر عليه وتراجع نفسك.  
ولو كنت مرهق أو تعب.. توضح له يهدوء إنك مش قادر  
دلوقت.. وده هيعلمه هو كمان إيه ما يحملش نفسه فوق طاقتها في يوم  
من الأيام.

طيب نربي أولادنا اراي وانت بتقول ماينفعش نرفض أو نعاقب؟  
أنا ماقلتش كده خالص.. من حقت ترفض ومن حقت تعاقب  
(بمتهنى الرحمة) كجزء من التربية السليمة.. بس لما تيجي ترفض،  
ترفض تصرف أو سلوك معين.. مش ترفض ابنك كله على بعضه..  
ومهم توصل له إنك رافض التصرف ده بعينه.. أو السلوك ده بشكل  
خاص.. مش رافضه هو نفسه.  
ولما تيجي تطلب منه حاجة.. مهم إنك تكون بتطلبها منه لحسابه  
هو مش لحسابك انت.. علشان هو مش علشانك انت.

لكن للأسف مش ده اللي بيحصل دايمًا.. اللي بيحصل غالبًا حاجات  
ثانية خالص.

بيحصل إن احتياجات الطفل تصطدم بعوارانات (رغبات  
وطلبات) الأهل.. يعني هو يبقى (محتاج) يتشاف.. وأهله (عاوزينه)  
يسمع الكلام.. هو يبقى (محتاج) يتقبل بدون شروط.. وأهله  
(عاوزينه) يجيب الدرجة النهائية.. هو يبقى (محتاج) يفرح.. وأهله  
(عوريه) ما يضحكش بصوت عالي.. هو يبقى (محتاج) يتسمع..  
وأهله (عاوزينه) يوطي صوته.

ده بيولد جوه الطفل صراع نفسي محتدم بين الي هو (محتاجه) أهله (عاوزينه).. ويرتي جواه خوف شديد، يصل إلى حد الـ (أحياناً من عواقب إنه (يعوز) يلبي احتياجاته النفسية البسيط (يطلب) إشباعها.. لأنه لما طلبها اترفض هو شخصياً (مش احتياجاته) واتهدد.. واتعاقب.. واتحرم.

الصراع ده بيتخزن ويفضل جواتنا واحنا بنكبر.. ويطلع لنا بعد في علاقاتنا مع الآخرين بمية شكل وبمليون طريقة.. يطلع لنا بنصادق.. يطلع لنا واحنا بنحب.. واحنا بنتجوز.. واحنا بنخلف يعني لو نقلنا المشهد عليك دلوقت، احتمال تلاقي نفس الصراعات موجودة حواك في بعض علاقاتك.. صراع (عايز) بس (خايف) أطلب احتياجاتي السليطة من الحب والاهتمام والقبول والاحترام بس خايف لحسن ده يرفضني أو ده يزعل مني أو ده يبعد عني، ده يسييني.. خناقة نفسية داخلية مؤرقة ومستهلكة ومعطلة على المستويات.

الخناقة دي نتخلينا نعمل حاجات صعبة جداً.

ممكن تحلينا نستسلم لعورانات (طلبات ورعات) الآخرين، حساب احتياجاتنا.. فتنازل عن الاحترام في مقابل رضا الصراعات الآخر. وبتنازل عن الاهتمام في مقابل عدم حدوث مشكلات وبتنازل عن الحب في مقابل استمرار العلاقة رغم فشلها الواضح. مش بس كده.. ده ممكن من كتر الضغط.. نصدق إن رغبات الآخر دي هي رغباتنا احنا شخصياً.. وبتبقى عدايات مش بتاعتنا.. وطلب غريبة علينا.. وعورانات بعيدة تماماً عن احتياجاتنا الحقيقية. يعني (عايز) تكون أعنى واحد في الدنيا، وتبعد تجمع في فلوس دون شعور وانت في الحقيقة من جواك (محتاج) تنحب.. تنقى (عايز) تدخل علاقات عاطفية ومتلاحقة (وأحياناً متزامنة).. لكك من جواك (محتاج) حد يهتم بيك.. تبقى (عايز) نلبس اورجينال وسينيه وهاي كلاس وكل الي انت (محتاجه) من جواك هو ايدك تحترم.

طبيب واحتياجاتنا الأصلية تروح فين؟

سكرها طبعاً.. ونرفضها وننساها.. كأنها ماتخصناش.. يعني تبقى موت من كتر (احتياجك) للحبيب.. وتقول أنا مش (عاوز) حد.. بقي (محتاجة) اهتمام كبير جداً.. وتشوفي انك ماتستاهليهوش.. هي هنموت من كتر ألوجع.. ومستكترين على نفسنا الدوا.

بس خلاص.. خلصت.

أنت تحولت لحد تاني غيرك.. انسلخت من نفسك لحساب الآخرين.. الباقي مكتوب في فصل (نفسك الحقيقية ونفسك المزيفة) من كتاب (الخروج عن النص).

فيه مصدر تاني للمخاوف اللي بتبقي مرتبطة بعَوَازاتنا، غير اللي تقال ويتعمل بشكل مباشر من الأهل للأبناء.. ألا وهو اللي بيتشاف اللي يتعمل بينهم وبين بعض، أو مع حد تاني.. يعني الطفل يشوف أبوه وأمه بيتخافقوا، فيخاف من الجوار.. البت تشوف أمها بتتهان وتتضرب، فتخاف من الرجالة.. الولد يشوف طفل يتعاقب في الشارع مشان بيعيط، فيخاف يعبر عن مشاعره.. وهكذا.

رسايل الخوف بتوصل بأشكال مختلفة، مباشرة وغير مباشرة.. من الأهل والجيران والمعارف والمجتمع بشكل عام.

طبيب هنعمل إيه؟

وايه هي الخطوة الثانية بعد ما عرفنا احتياجاتنا (أنا محتاج...)، وعرفنا مرراتها وأسبابها وأهدافها (علشان...)?

شوف يا سيدي.

الصراعات القديمة المخزونة جواك من نعومة أظفارك بين (عايز) بس (خايف)، بتلقي بظلالها بكل إصرار على أغلب علاقاتك الحالية، وحتى بعض معاملاتك اليومية.. علشان كده الصراعات دي محتاجة تتكشف وتتحل.. وإلا البديل هيكون إما إنك تنعزل وتزهق في الناس، أو إنك هتقوم بتصميم وتنفيذ مجموعة لا بأس بها من (الألعاب النفسية) مع اللي حواليك.. أو إنك تعوز وتطلب احتياجاتك من مصدر تاني غير مصدرها الأصلي.. وكل دول في الآخر هيخلوا كل -أو على الأقل- معظم علاقاتك توء بالفشل الذريع والمتكرر.

إنت في الخطوة اللي فاتت، عرفت انت محتاح إيه في علاقة معينة (١٠٠٠  
حد أو مع نفسك).. وعرفت انت محتاح ده ليه وعلشان إيه  
تعالى دلوقت نحاول نكتشف مع بعض إيه المخاوف الموحه،  
جواك إيه اللي مانعك تطلب احتياجاتك.. إيه اللي واقف في طر  
عوزانك.

خليني أدبك أمثلة من كلام الناس اللي جربوا الخطوة دي:

« أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض ده  
بس خايفة لاحسن.....

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض ده  
بس خايفة لاحسن أتساب لوحدى.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض ده  
بس خايفة لاحسن ده يكون بيغضب رسا.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض له  
بس خايفة لاحسن أتأذى أكثر.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض له  
بس خايفة لاحسن يتقال عليا مفترية.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض له  
بس خايفة لاحسن ماحدث يقف جنبى.

أنا عايزة أقول (لا) للأذى والضرر والتشويه اللي باتعرض هم  
بس خايفة لاحسن أصطر أتحمّل المسؤوليه.



• أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة  
لاحسن.....

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
تتأذى تاني.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
أكتشف إنني ساهمت في دفنها.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
ماتلاقيش اللي يستاهلها.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
ما اقدرش أحبها.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
مسؤوليتها تطلع أكبر مني.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
اللي حواليا مايستحملوهاش.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
ما اعرفش نفسي.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
الأبوثة تطلع ضعف زي ما كانوا يقولوا.

أنا عابزة أصحّي أنوثتي اللي اندفنت بالحياة زمان، بس خايقة لاحسن  
أنتقم من اللي دفنها.

• أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن .....

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أخسر حريتي وأدخل حياة حد يتحكم فيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتبهذل وأتاهل وأتعمط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتحان واتطعن في ضهري.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أنضرب.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتحبس في البيت.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اللي هتجوزه يحس بصعوبة واحتياجي ويلعب بيا.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أنقى مستحقة

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن ما اعرفش أختار الشخص الصح، وأقضي عمري ناندم على اختياري العلط

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن حياتي بعد الجواز تكون كـ .  
نكد وخناق وعياط.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أخفق نفسي واللي هتجوزه  
بالغيرة الزيادة.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن ما اقدرش على مسؤولية الجواز

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أعيش في نكد وحقا كل يوم

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أحب حوري أكثر ما هو هيجبي

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن أتبهذل

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن اصطر أضحي واتازل علشان  
أحب واتقبل.

أنا عايزة أتجوز، بس خايفة لاحسن بعد الجواز ألاقى حوزي بشخص  
شخص ثاني.

طيب.. تمام.. عرفنا مخاوفنا.. وعرفنا تاريخها.. وعرفنا كمان  
مصدرها.. نعمل فيها إيه بقى؟ نسيبها تننطط قدامنا زي العفاريث  
كده؟ نوديا فين يا دكتور؟ نحلها ازاي؟  
حاضر..

فاكر لما قلت لك في الفصل اللي فات إيه هي أول خطوة في تغيير  
أي حاجة وأي حد؟  
أيوه.. بالظبط: القبول..

مشكلة الخوف هي إنك بتتخاف معا.. بترفضه.. مش عاوزه..  
والود ودك تقصه وتستأصله من جواك تمامًا.. بس في الحقيقة هو ده  
اللي بيزود حجمه ويخليه يكبر ويتعمق، ويتحول لغول نفسي ضخم  
يوشك أن يلتهمك.

الحرف جزء أصيل من التكوين الإنساني.. حجر أساس في التركيبة  
النفسية السليمة.. زيه ري الحزن والضعف والخطأ.. الخوف هو اللي  
بيحركنا علشان نحمي نفسنا.. هو اللي بيدينا الدافع علشان ناخذ  
قرارات حياتية حاسمة وسريعة، تنقذنا من مواقف قد تودي بنا إلى  
الهلاك (النفسى أو الجسدي).

الخوف غريزة فطرية تساعد على البقاء.  
ولعلمك.. لولا خوفك، لولا إنك قدرت تحمي نفسك وتكمل  
لغاية دلوقت.

أي نعم، إنت هميتها بإنك تازلت عن جزء منها.. وطلعت جزء  
غيره مكانه..

بس ده الحل اللي كان قدامك وقتها.. ده كان أفضل المتاحة بالنسبة لك.  
ماينفعش تيجي بقى دلوقت وتكسر الدرع اللي حماك.. ماينفعش  
تتخاف مع حنة منك.. ماينفعش تتخلص من جزء فيك.. أي حنقة مع  
حنة منك هتكون إنت الحاسر الوحيد فيها.. أي محاولة للتخلص من جزء  
فيك. لى يتتح عنها إلا تضخم هذا الجزء وتورمه بشكل سرطاني مميت.  
أمال نعمل إيه؟

نقبله.. أيوه.. نقبل الخوف.. بعد ما اكتشفنا المخاوف.

وبافكر ك ثاني هنا إن القبول مش معناه الموافقة، ولا مع  
الاستسلام.. بالعكس.. معناه الاعتراف بالموجود، من أجل علا  
وتغيره.

وصدقني..

أول ما تقبل خوفك.. هيتضاءل ويتقزم وياخد حجمه الحقيقي  
وأول ما تعترف بمخاوفك.. هتعرف تتعامل معاها.  
إيه رأيك؟

تيجي تقبله.. تيجي نفص الخناقة دي.. تيجي نحترم حوا  
ونقدر مخاوفنا. تيجي نعرف بطبيعتنا البشرية..  
جرب.. مش هاتخسر حاجة.. بالعكس هاتكسب رجوع حرة  
إليك.. واستقرار نعمة ناشرة منك داخلك.. وعودتك كاملا إلى نفسك

\* \* \*

يبقى احنا عرفنا احتياجاننا المدفونة أو المؤجلة، لما قلنا «  
محتاج..... علشان.....» ، واكتشفنا مخاوفنا، وأحرجنا  
من كهفها المظلم، لما سبيننا نفسنا بكملة بتلقائية وشجاعة: «  
عاير... بس حايك لا حسن.....» ، وقبلنا كل اللي اكتشفنا  
وفصينا الخناقة اللي بيأ وبينه، بعد كثير من الصبر والجهد و  
من الجروح والكدمات.. بس ولا يهملك.. دي كدمات محارب شحا  
ينخطو خطواته الأولى نحو نفسه.

دلوقت، عاوزك تجرب تقول.. وتكتب. وتكمل.. على قد ماتق  
من المرات:

«أنا عايز أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام ولا  
مقارنات، بس خايف لا حسن.....».

وتعالى بينا على الخطوة الثالثة..

خطوة الحقوق:

«أنا من حقي... حتى لو...»

## من حقي

الخطوة دي هي خطوة العزم والهمة؛ لأن الخطوة الي بعدها هي خطوة القرار والتنفيذ.. وأي قرار محتاح عزم.. وأي تنفيذ محتاح همة.

بعد ما تعرف إيه الاحتياجات الي ناقصاك في أي علاقة.. بداية من علاقتك بأبوك وأمك لغاية علاقتك بشريك حياتك.. وبعد ما تكتشف المخاوف الي مانعاك من المطالبة بتلبية الاحتياجات دي وتقبلها.. مطلوب منك دلوقت تصدق إن احتياجاتك دي هي من حقك.. وإن تلبيةها مش هبة من الطرف الثاني.. وإشباعها مش تفضل منه.

لو ماصدقتش إن احتياجاتك هي حق أصيل ليك.. مش هتتعرف تاخذها.. ولا هتقدر تطالب بيها.. ولو ماكتتش متأكد من ده.. هتعمل حاجة من اتين.. إما هتقرر إنك تتنازل عن تلبيةها بدرجة أو بأخرى.. وإما هتطلبها بكثير من الضعف والمسكة.. تشحتها يعني.

ولنا في الأطفال الصغار (قل تشويه فطرتهم) أسوة حسنة..

الطفل الصغير لمّا يريه رز يعمل حاجة .. يفضل وراها لغاية ..  
يعملها، مهما كان فيه قدامه معوقات .. أحياناً يطلب ويُلح في الطلب  
أحياناً يعيط .. أحياناً يصرخ .. لغاية ما أهله يلاقوا إنه مافيش مفر من  
تلبية احتياجه وإجابة طلبه .. أو رفضه بالطبع في بعض الأوقات.

افكر الأطفال الصغيرة اللي في عيلتكم .. وخلينا نأخذ أمثلة مفصلة

طفل (محتاج) إن والده يلعب معاه .. ووالده قاعد مشغول بالموبايل  
بتاعه .. يروح الطفل لو والده ويقول له: «أنا (عايزك) تلعب معانا»  
يطش الأب مرة، ويقول له مش فاضي مرة .. تبص تلاقي الطغ  
يشد والده من إيده (أو من هدومه) .. ويقومه بالعافية .. علشان  
له طلبه ويلبي احتياجه .. اللي هو شايف في اللحظة دي إنه (حتى)  
علشان كده أصر عليه، بكل ما أوتي من قوة . لغاية ما أخذه.

طفلة (محتاجة) تحس إنها حلوة وحميلة في حين إن أهلها وأصحابها  
وقرايبهم عمالين يهزروا معاها ويقولوا لها «يا وحشة» .. «إيه الوحشة»  
دي . «إنتي طالعة وحشة كده لمين» .. تقعد تقول لهم «أنا حلوة»  
«أنا مش وحشة» «أنا حلوة قوي» .. ويمكن تصرخ وتعيط وتصرب  
كسبان .. لغاية ما إما يطلوا صفاقة وغلاسة وهزار سحيف .. وتم  
أخذت حقها منهم . وإما تضطر بعد ما تُنهك قواها النفسية والجسدية  
إنها تستسلم .. وتصدق بكل أسف .. إنها «وحشة».

اللي بيحصل أحياناً هو إن الأهل يوصلوا للطفل إن (احتياجه)  
دي أصلاً مش من (حقه) .. وإنه ماينفعش يطالب بيها .. وماينفعش  
يُصرّ على الطلب .. وإلا يبقى سافل وقليل الأدب.

نفس الكلام يحصل في علاقات ثانية واحنا كبار.. الي بيعجب ويوصل  
لي بيعبه إن (احتياجه) للاهتمام والاحترام مش من (حقه).. فيهمله  
أو يهينه أو يسيء معاملته.. الي متجوز ويوصل لمراته إن (احتياجه)  
للحب والتقدير مش من (حقها).. وإنه بيتفضل عليها يانه -أحياناً- يديها  
من وقته ومن فلسه ومن اهتمامه.. الي بيعلم ويوصل لي بيعلمه، إن  
(احتياجه) للقبول والصبر وحسن المعاملة مش من (حقه).. وإنه بيمنّ  
عليه بعض المعلومات التي لا ترقى حتى لدرجة العلم.

إحنا بقى عاوزين نصدق دلوقت إن احتياجنا دي من حقنا.. من  
حقنا ناخذها.. من حقنا نليها.. من حقنا مانتنازلش عنها.

من حقك في أي علاقة إنك تُحترم.. مشاعرك تُحترم. أفكارك  
تُحترم.. مساحتك الشخصية الخاصة تُحترم.. اختلافك وتفردك يُحترم.

من حقك في أي علاقة إنك تتشاف. تحس بوحودك وبقيمتك  
وبأهميتك.. تتقدر على الي بتعمله.. يتقال لك: (شكراً) و(برافو)  
و(كتر خيرك).. مش إن وجودك زي عذمه.. أو إنك مش فارق.. أو  
إن وجودك في العلاقة أمر مفروغ منه Taken for granted.

من حقك تحس بتأثيرك وبأثرك ومردوده.

من حقك كمان يكون ليك حدود.. حدود نفسية وحسدية  
وعاطفية.. والحدود دي إنت الي ترسمها مع كل شخص كما ترى  
وكما تُقدر.. وتحميها بالشكل الي تشوفه مناسب.. وتدافع عنها بكل  
طريقة متاحة ليك.

من حَقِّك ما أحدث بقرب من نفسك أو جسمك أو مشاعرك من  
دون استئذانك وموافقتك ورضاكَ .. ما ينفَعش تسمَح لحد يلو مَك أو  
يُحسِسك بالذنب، على حاجة إنت مال كَش يد فيها .. ما ينفَعش حد يا حد  
منك حاجة إنت مش عاوز تديها له؛ إن شاء الله تكون كلمة .. ما ينفَعش  
حد يتد حل أو يتطمس فيما يخصك ولا يعنيه .. من حَقِّك ما أحدث يسر  
مشاعرك أو يستعلك أو يبجي عليك

برضه من حَقِّك ما أحدث يرمي عليك أو يزرع جواك أي أفكاً، «  
مشاعر مش بعلك يرهن بقى عاوزك ترهن .. يعصب ويبسنى مس  
تعصب .. بصحي ويطلب منك التضحبة .. ما ينفَعش حد شيلت نيب  
عبر شيلت .. ولا حد يشوف فيك نفسه .. أو يقرص عليك وجوده

من حَقِّك تقول (لا) عند اللزوم، لكل حد بيحاول يؤذيك بـ  
شكل، أو بعلمك بأي طريئة، أو يصنط عليك بأي درجة

من حَقِّك تصدق وتصدق .. تحس وينحس بيك .. تهتم ويهتم بيك  
وما تتعاملش إلا بما تستحقه.

وقبل كل دول .. وبعد كل دول .. من حَقِّك تتقبل ري ما انت  
وكما أنت .. من غير ما تعبر نفسك علشان حد، ولا تفصل نفسك عن  
مقاس حد .. ولا تشوه نفسك لحساب حد.

وهنا هتيجي المعضلة ..

معضلة التمن ..



مش انت شايف ان ده حقك؟  
مش انتي شايفة ان دي حقوقك؟  
طيب ادفع المقابل بقى..  
طيب ادفعي التمن بقى..

التمن ده ممكن يكون زعل.. ممكن يكون خصام.. ممكن يكون  
بعد وحر وانفصال.  
التمن ممكن يكون إنك تغير شغلك.. أو تسبب وظيفتك.. أو تبدأ  
مهنة ثانية من أول وجديد.  
التمن ممكن يكون وحدة.. ممكن يكون فقد.. ممكن يكون صعوبة  
نفسية أو اجتماعية أو مادية.  
بس الحقيقة كل ده أرحم من إن التمن يكون نفسك.

علشان كده في الخطوة دي .. هو مهم إنك تصدق وتأكد إن  
احتياجاتك وتلبيتها من حقك .. مهم كمان تعرف وتوقع التمن الي  
هتدفعه. وتشوف إنت مستعد لدهمه واللا لا. وتحسب هل هو ده  
الوقت المناسب واللا تستنى شوية. وتحط قدام عينيك تصور واضح  
بقدر الإمكان عن الي هيحصل بعدها.

وده لأنك في الخطوة الحاية هتختار وتهقرر: تكمل في الي انت فيه  
وتدفع ثمنه.. واللا توقفه، وتدفع ثمن توقيفه؟

وعشان كده.. الصيغة بتاعة الخطوة الثالثة هي: «أنا من  
حققي..... حتى لو/ على الرغم من.....».

مع العلم إن (حتى لو) تعبر -غالبًا- عن شيء متوقع حدوثه في  
المستقبل.. و(على الرغم من) تعبر -غالبًا- عن شيء موجود بالفعل في  
الحاضر.

ومع العلم أيضًا.. إن أول وأهم حد تأخذ منه حقلك.. هو أنت شخصيًا.. لأن أكثر حد ظلمك هو أنت.. وأكثر حد جه عليك هو أنت.. وأكثر حد بخسك حقوقك وأكر عليك احتياجاتك هو برضه أنت.

تعالى بقى نقرا الناس الي مَرُوا بالخطوة دي قالوا إيه.. وبعدين تجرب بنفسك.

• أنا من حقي أفرح، حتى لو/ بالرغم من.....

أنا من حقي أفرح، حتى لو أيامي الي فاتت ماكانش فيها فرح.

أنا من حقي أفرح، حتى لو أهلي واخواتي ماكانوش ساعين لنفسهم يفرحوا.

أنا من حقي أفرح، حتى لو كل الظروف والناس الي حواليا مش مساعداي.

أنا من حقي أفرح، حتى لو الي دخلوا حياتي قبل كده مش شايفين في أستاھل.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من الصوت الي حوايا الي يقول لي زايي تعيشي وتفرحي؟

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن نفسي بتقول لي إنتي كبرقي في لسن.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن ماحدث من أهلي حبي ولا حس بيا ولا شافني أصلاً.

أنا من حقي أفرح، بالرغم من إن أهلي كانوا عاوزين ولد مش بنت.

• أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو/ بالرغم من.....

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من مخاوفي.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من وجودي وسط ناس يبهدوا قيا.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من البيت غير المستقر الي أنا فيه.

أنا من حقي أتولد من جديد، بالرغم من كل اللي فات.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الحياة صعبة.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ما عرفتش نفسي بعد كده.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو الميلاد الجديد ده هيجتاح  
مني عناية وطاقة لحمايته.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده خلانى أبعد عن بعض  
الناس.

أنا من حقي أتولد من جديد، حتى لو ده كان صعب ومؤلم وله تمن.

• أنا من حقي أحسن وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش حتى لو/ بالرغم من.....

أنا من حقي أحسن وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو أقرب الناس ليا يستكتروا عليا أي لحظة فرح أو نجاح.

أنا من حقي أحسن وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من كل الأخطاء اللي عملتها في حياتي.

أنا من حقي أحسن وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من نظرات ورسايل أهلي والناس اللي حواليا، والناس اللي في الشارع، اللي بتقول لي كفاية عليك اللي اتني فيه، إنتي أصلاً تحمدي ربنا انك عايشة.

أنا من حقي أحسن وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من إني اتولدت بنت في مجتمع مش بيحب ولا بيعترم البنات.

أنا من حقي أحسن وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، بالرغم من الإحساس اللي سيطر عليا إني عليا دبر لأهلي ولازم لازم أوفيه، بإني أعيش حياتهم بكل مشكلاتها وآلامها النفسية والجسدية.

أنا من حقي أحسن وأصدق وأعيش وأمارس إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما استاهلش، حتى لو خسرت بعض الناس، بس هاكسب نفسي.

\*\*\*

ياللا جرب انت بقى.. وكمل من عندك.. وكررها على قد ما تقدر كلمة مختلفة كل مرة:

«أنا من حقي أقبل نفسي كلها على بعضها، بدون شروط ولا أحكام لا مقارنات، حتى لو/ بالرغم من.....»

## أنا قررت

وصلنا للخطوة الأخيرة في طريقك إلى نفسك. ومحطة النهاية في هذا الكتاب.  
محطة (القرار).

بعد ما عرفت احتياجاتك ودوافعها.. واكتشفت مخاوفك وقبلتها.. وصدقت إن تلبية احتياجاتك هو حق أصيل ليك. آن الأوان إنك تختار.. وتقرر.. هتمشي في أي اتجاه.

هتمشي في نفس اتجاهك القديم.. اتجاه إسكار الاحتياجات.. والاستسلام للمخاوف.. والتنازل عن الحقوق في أي علاقة. وللاها تحفر بإيدك طريق حديد.. تاخذ فيها احتياجاتك. وتقبل فيه مخاوفك.. وتتزع فيه حقوقك النفسية المهدرة؟

قبل ما تجاوب.. عاورك تعرف حاجتير مهين

الحاجة الأولى: هي إنك تكون مصدق ومتأكد، إنك وقت ما أخذت القرار الأول بإنكار احتياجاتك والاستسلام لمخاوفك وتنازلك عن حقوقك النفسية. كنت مُضطرب.. كنت مُجبر. كان هو ده الاختيار الوحيد اللي هتتجنب بيه مزيد من الأذى.. والقرار الأخير قبل حدوث الكارثة وده يخليك تعذر نفسك. وتتعاطف معها.. وتساعدها.. مافيش حد بيتغير وهو كاره نفسه وظالمها ومحاصرها باللوم والذنب.

الحاجة الثانية: هي إننا طول مشوار حياتنا، بناخد قرارات مصيرية بعضها غلط.. وبعضها صحيح. بعضها مفيد.. وبعضها مؤذي.. بس دي مش نهاية المطاف.. ولا أحر الدنيا.. دايمًا فيه فرصة للمراجعة.. ودايمًا فيه طريقة لإعادة النظر.. حتى لو كان ليها ثمن. قراراتنا المصيرية دي بعضها بيكون في طفولتنا.. وبعضها في شبابنا.. وعلى طول امتداد حياتنا.. لغاية قبل الموت بثواني.

يعني لما اللي حواليك علّقوا جبههم ليك - وابتدأوا طفلك - على بعض الشروط.. إنت قررت (مضطربًا) إنك تدفن نفسك الحقيقية، وتعيش بنفس مزيفة، علشان ترضيهم.

ولما لقيت الكبار اللي معاك - وابتدأوا صغير - فاهمين الرجولة غلط. وبيمارسوها على إهانة وقسوة وعنف وتحرش.. قررت (مضطربًا) إنك تتخلي عن رحولتك الحقيقية، في مقابل ذكورة وهمية مصطنعة. ولما اللي انتي بتحبينه هددك بالتحرق والرعل والخصام. اضطرت بطني إنك (تقرري) تعملي تعديلات في نفسك، وتمصيل على مقاسه، علشان مايسيبكيش.

ولما اتعرضت للإهانة والقسوة وسوء المعاملة بعد الحوار.. اضطرتني برضه إنك (تقرري) تصري وتعاني وتحمل، خوفًا من الوحدة. أو أذى الأطفال (رغم إهم كانوا بيتأذوا بالفعل.. بس جِستك وقتها كنت كده).

وفي كل المرات دي.. إنت اتخليت عن احتياجاتك الأساسية  
الفطرية المهمة جداً.. ولنتي استسلمتي لمخاوفك (اللي أكيد كان ليها  
م يبررها).. وانتم الاثنين اتنازلتم عن حقوقكم النفسية في الحب  
والاهتمام والشوفان والاحترام (وعيرهم).

بس دي كانت اختيارات امبارح.. وقرارات زمان.  
وانت دلوقت كبرت.. وانسي دلوقت وعيتي.. وعرفتوا إن  
الاختيارات دي لو كانت سليمة وقتها.. فمش لازم الاستمرار بيها  
يكون سليم. وإن القرارات دي لو كانت معيدة ساعتها.. فهي مش  
بنفس الفائدة دلوقت.

وعرفتوا كمان إن احتياجاتكم ما زالت موجودة تحت السطح.. في  
انتظار إشباعها بشكل حقيقي ودي.  
وإن محاولكم، ممكس تقبلوها وتستحملوها، لكس ده لا يعني  
الاستسلام ليها.  
وإن حقكم في تلبية احتياجاتكم النفسية لا يمكن المساومة عليه..  
في أي علاقة.

مش بس كده..  
إحنا عرفنا في الفصول السابقة إيه اللي محتاجينه هنا ودلوقت  
(من نفس ومن الي معنا).. وإيه المحاوف اللي واقفة في طريق عَوَاز  
الاحتياجات دي بالتصصيل.. وإيه الموانع والعقبات في سبيل تحويل  
الاحتياجات دي لحقوق.

يبقى فاضل إيه؟

قول انت بقى ☺

فاضل ناخذ قرارات جديدة.. بعد وقفنا الطويلة مع نفسنا..  
فاضل نحسب حسة مختلفة.. بعد مراجعة حساباتنا السابقة..  
فاضل نشوف حل آخر.. لمعادلة حياتنا المعقدة..

صعب؟

آه صعب.. أنا عارف.

وصعب جدًا كمان..

بس.. هو اللي انت فيه دلوقت ده سهل؟  
ما هو برضه صعب.. ويمكن أصعب.

مخاطرة؟

طبعًا.. ما هو التغيير مخاطرة.

بس مخاطرة في اتجاه الحياة.. مش مخاطرة في اتجاه الموت.

فيه تمن؟

أكيد.. زي ما استمرارك في اللي انت فيه فيه تمن.  
تغييرك فيه، برضه فيه تمن.

يعني أعمل إيه؟

لا هسانت مش هتعمل لو حدك.. هنا هعمل مع بعض.. أنا  
وانت وكل اللي بيقرأ معنا الكتاب.

إحنا هقرر مع بعض.. وبعيد الاختيار مع بعض.  
إحنا هشارك بعض.. وهنونس بعض.



والصيغة التي نستخدمها المرة دي مافيهاش نقط.. مالهش تكملة..  
إحنا هناخد قرارات مصيرية، ونتحمل مسؤوليتها.. إحنا هنعلل مواقف  
حياتية، ونشهد عليها.. إحنا هنقول ونردد ونكرر.. لغاية ما كل واحد  
فيينا يحس إنها تحولت لأجزاء من تكوينه.. وعناصر من خلاياه.

فيه هنا عشرين قرار. مرتبطين بكل اللي قريته وشفته وفهمته من  
الثلاث كتب: (الخروج عن النص)، (علاقات خطيرة)، (لأ.. بطعم  
الفلامنكو).

عشرين قرار ممكن يغيروا حياتك.. ويبدلوا نوعية وجودك.  
عشرين قرار.. احتمال يكونوا عكس كل القرارات اللي أخذتها قس  
كده.

مش لازم تقرهم كلهم دلوقت. ومش مطلوب منك تنفذهم فوراً.  
كل المطلوب منك هو الوعي بهم والصبر على نفسك حتى حين.

اللي تحس إبت مستعد لتنفيذه.. اتفضل.  
اللي تحس إنت محتاج تأجله.. مافيش أي مشكلة.  
اللي تحس إبت محتاج تعيد حساباتك فيه شوية.. ده من حقك تماماً

هتتخيل نفسك دلوقت قاعد في دايرة مكونة من مجموعة كبيرة جداً  
من الناس.. اللي بيقروا معاك الكتاب.. والناس اللي قرأوا الكتب  
اللي فاتت. البس اللي قررت تتغير من جواها بجدة.. رفقاء الرحلة..  
وونس الطريق.

اتخيل إبت مع كل جملة، هتبص لواحد فيهم وتكلمه.. والباقين  
قاعدين وشايفين وشاهدين.  
واتخيل في مكان معاك.. موجود جنبك. وباردد وراك. ليك.  
وليا.. ولكل الموجودين:

أنا محتاج وعائز ومن حقّي وقررت، أقبل نفسي كلها على بعضها،  
بكل أجزائها، بطولها وعرضها، بدون شروط ولا أحكام ولا مقاربات،  
وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقّي وقررت أحمي حدودي النفسية، وأدافع  
عنها، وما اسمحش لحد يؤذيني أو يتهكني أو يستعطني، وأنا مسؤول  
عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقّي وقررت، أبقي نفسي الحقيقية، مش نفس  
مزيفة، مُعدلة متفصلة على مقاس حد تاني، وأنا مسؤول عن قراري  
ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقّي وقررت، ما ألبش في أي يوم من الأيام  
لا دور الضحية، ولا دور الجاني، ولا دور المنتقد، وأنا مسؤول عن  
قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقّي وقررت، أشوف نفسي كل يوم من أول  
جديد، وأشوف العالم كل يوم من أول وحديد، وأنا مسؤول عن  
قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج (ة) وعائز (ة) ومن حقّي وقررت، أصحي أنوثتي (أور حولتي)  
لحقيقية، اللي اندفت بالحياة زمان، وأنا مسؤول (ة) عن قراري ده، قدام  
نفسِي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقّي وقررت، أَلعب في البيت والشغل والحياة  
ري وبس، وما أَلعبش دور حد غيري، وأنا مسؤول عن قراري ده،  
ام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أخرج من وهم (الكومفورت  
زون)، واجرب واخاطر واكتشف، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام  
نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أتحرر من أي سيناريو مرضي  
موروث، وأبدأ كتابة نص حياتي الخاص، وأنا مسؤول عن قراري ده،  
قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أبطل الإحساس (المَرَضِي)  
بالذنب عمال على بطل، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام  
غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أشيل شياتي ويس، وما اشيلش  
شيلة حد غيري، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري  
وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أحس وأصدق وأعيش وأمارس  
إني أستاهل، وما اسمحش لحد يعاملني على إني ما أستاهلش، وأنا مسؤول  
عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أتصالح مع جسمي، وأقبله،  
وأحبه، وأحترمه، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري  
وقدام ربنا.

أنا محتاج وعازي ومن حقي وقررت، أتجوز (أو أخلي جوازي) جواز  
حقيقي، من بني آدم حقيقي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي  
وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أقول (لا)، الي تكبرني وتوصل رسالة إيجابية لي قدامي، مش (لا) العد والتريص، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أسمح لنفسي أفرح من قلبي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أقبل موت الي ماتوا، وفقد اللي راحوا، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أتولد من جديد، وما اسمحش لحد يموتني بالحياة تاي، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أتحمل مسؤولية الوعي الي ووعيته، والاختيارات الي احترتها، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

أنا محتاج وعائز ومن حقي وقررت، أقل وجودي الجديد، وأرحب بي، وأفرح بيه، وأفحريه، وأتحمل مسؤوليته، وأنا مسؤول عن قراري ده، قدام نفسي وقدام غيري وقدام ربنا.

حاسس؟

سامع؟

لسه شايف الناس قدامك؟

لسه موجودين حواليك؟

لسه أنا جنبك؟

طيب.. غمض عينيك..

وخزن المشهد ده كويس..

في أعماق نقطة في روحك..

مشهد القرار الجديد،

والوجود الجديد،

والولادة الجديدة..

وسط الناس..

والصحبة..

والونس.

خذ وقتك..

\* \* \*

تقدر دلوقت تفتح عينيك..

وتسمع صوتي..

وأنا باهمس في ودنك..

وباقول لك:

مبروك عليك نفسك..

مبروك عليك نفسك.

نتقابل تاني على خير إن شاء الله.

محمد طه

ودلوقت.. ابدأ طريقك إلى نفسك..

# • أبا محتاج ، علشان

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

• أنا عايز... .. بس خايف لاحسن... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



• أنا من حقى.....، حتى لو / بالرغم من.....

• أنا قررت.....، وأنا مسئول عن قرارى ده، قدام نفسى

.....وقدام غیری وقدام ربنا.....

للتواصل مع د. محمد طه:

Website: [www.mohamedtaha.net](http://www.mohamedtaha.net)

Email: [mohamedtaha.online@gmail.com](mailto:mohamedtaha.online@gmail.com)

Facebook: [www.facebook.com/mohamedtaha.net](http://www.facebook.com/mohamedtaha.net)

Twitter: [https://twitter.com/Dr\\_Mohamad\\_Taha](https://twitter.com/Dr_Mohamad_Taha)

Instagram: [www.instagram.com/dr\\_mohamed\\_taha](http://www.instagram.com/dr_mohamed_taha)

# ألا الفلا منكو بطعم

التغير هو أكبر تحدي ممكن يواجهك في حياتك..

والتغير الحقيقي، سيكون معاه صعوبتين..

الصعوبة الأولى.. إنك هاتكون عامل زي الطفل المولود جديد.. بتخرج للحياة ومعاك كل المخاوف زي ما معاك كل الفرص.. بتتعرف على نفسك وعلى الناس وكأنك بتشوفهم لأول مرة.. بتختار اختيارات جديدة.. وتمشي في سكك مختلفة.. حتى لو كانت مُحوشة.. أو مهجورة..

الصعوبة الثانية.. هي إن التغير له ثمن.. والتمن ده ممكن يكون غالي جدًا..

الكتاب ده عن التغير.. عن خطواته.. وعن ثمنه..

عن احتياجاتك.. ومخاوفك.. وحقوقك النفسية..

عن قراراتك اللي أخذتها زمان.. وقراراتك اللي هاتخدها دلوقت..

الكتاب ده هابتقلك بهدوء وثقة.. من مرحلة (الحبو) خارج النص..

و(المشي) فوق أشواك العلاقات الخطرة وتجاوزها..

إلى الضرب على الأرض بشكل إيقاعي متتابع ومبهر..

وكانك راقص فلامينكو محترف..

يرقص فوق آلامه.. ويزلزل القلوب أمام عينيه..

يعلن عن نفسه في وجه العالم.. مع كل دبذبة عالية مدوِّية من قدميه..

يرفع عنقه نحو السماء.. ويغرس بذور وجوده الجديد في أعماق الأرض..

جهز قلبك وعقلك وروحك..

لتقابل نفسك..

كما لم تعرفها من قبل..



للتنظير والثقافة